

## 大きな災害が起きた後の過ごし方について

3月11日に発生した大地震の後、テレビで繰り返し流される津波や原発の映像を見て、大人も子どもも少なからず不安を感じたと思います。あまりに非現実的な映像に映画を見ているような気がしたり、感覚がマヒしたようになっていたり、逆に、ハイテンションになったり、興奮したりするかもしれません。次は静岡にも地震が来るのではないかと不安になっていたところに、静岡でも地震が起き、さらに不安を高くしている人も多いと思います。

さまざまなストレス反応を示す子どもたちも出てきています。こうしたストレス反応は、**異常な事態への自然な反応**です。安全で安心できる生活を過ごせるように配慮が必要です。そのため家庭では、**子どもたちに悲惨な映像を見せることはできる限り避けて、絵本を読んだり、話をしたりして子どもたちが安心して過ごせる環境を整えてください**。身近にいる大人が落ち着いていることが、子どもたちを安心させますので、保護者の皆様も食事や睡眠に気をつけて、いつも通りの生活で過ごせるようご配慮下さい。

※東京電力地域では、計画停電で不自由な生活が続くことに**継続的なストレス**を感じたり、暗くなることで不安を大きくすることもあるかもしれません。

### さまざまなストレス反応

反応

対応

おとなが

#### からだ

- 寝つけない、夜中に目が覚める
- 食欲がでない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい



#### 気持ち

- とてもこわい 不安
- イライラする
- おちこむ
- なんにも感じない
- やる気がでない
- ひとりぼっちな感じ



#### 行動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり
- ひきこもる



#### 考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分をせめてしまう



### 年代による違い

年代によってストレス反応の表れ方がちがいます。

反応

対応

おとなが

#### 乳幼児の特徴

- 一人寝や食事、おまるなど、できていたことができなくなる。
- いろいろなことにおびえる。
- かんしゃくを起こしたり、ぐずったりする。

#### 小学生の特徴

- 親にまわりつくなど子どもがえりが多い。
- 動き回って落ち着きなくなる。
- 現実でないことを言うことがある。



## ストレス反応とは

ストレス反応は、  
いつもと違うショックを受けたときの  
自然な反応です。

誰にでもある、あたりまえの反応です。  
しかし、反応の強さや表れ方は人によって違います。

安全で安心できる生活を続けているうちに、  
徐々におさまっていきます。

生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりして、  
自分でできることをやってみましょう。



反応

対応

セルフケア

9

## ストレス反応がおさまるポイント

### 安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や  
場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。



### まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。  
遊び、作業、行事などを通じて「ひとりじゃない」と感じることができると  
「絆」が強くなります。

### 気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。  
泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。  
ただし、一斉活動で表現させようしたり、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

反応

対応

セルフケア

11

## 災害の後の過ごし方

災害のあとは気が張っていて、休まなくても頑張り続けられます。  
でも、いつのまにか疲れがたまっていて、急に調子が悪くなる場合があります。  
ストレスがかかるときは、「食べる・寝る・話す」を心がけましょう。

### 1 休息をこまめにとりましょう

- 時間を決めて休みをとりましょう。
- お風呂が使えるときは入りましょう。

### 2 1日5時間以上寝ましょう

- 眠れなくてもいいので、  
横になって体を休めましょう。



反応

対応

セルフケア

16

### 3 食事や水分を十分にとりましょう

- 食事の時間を決めて、忘れずに食べましょう。
- 食欲がなくても、何かお腹に入れておきましょう。

### 4 お酒の飲み過ぎに注意しましょう

- 不安なとき、寝られないときに  
お酒に頼ることは避けましょう。
- アルコール依存症になる危険性があります。



### 5 心配や不安を感じたら誰かと話をしましょう

- 災害の後に不安になったり、体調が悪くなったりするのは、誰でも同じです。  
気がかりなことがあったら、雑談でもいいので、信頼できる人と話をしてみましょう。

反応

対応

セルフケア

17