



1月に発生した能登半島地震では、能登をはじめ、県内でも甚大な被害が出ました。大きな地震の経験が初めてのお子さんもおられたことと思います。お子さんの様子はいかがでしょう。

保健目標：心の健康に目を向けよう



さまざまなストレス反応

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



(支援者のための災害後のこころのケアハンドブックより)

災害を経験したり、被災地の映像を繰り返し見たりした子供たちは、いろいろな反応や症状が出てことがあります。これらはごく自然な反応であり、だれにでも起こりうるものです。このような反応を示すことで、自分を守ってくれる大人に助けを求め、自分の心の状態を回復しようとしています。

ストレスを感じている子供にとって、身近な大人である家族の存在が大きいです。子供の心のケアについて紹介します。参考にしてください。

●災害時の子供の心のケアのポイント

(引用：養護教諭のための災害対策・支援ハンドブック、UnicefのHPより)

① 安心感を与えましょう。

いつもより少し意識して親や周りの大人と一緒にいる時間やスキンシップを増やし、家族と一緒に過ごす時間を持ちましょう。子供の話をよく聞いてあげましょう。



② 「日常」を取り戻すように心がけてください。

可能な限り「普段の習慣」を保つようにしましょう。食事・歯磨き・睡眠時間等の生活リズムを普段どおりに保つことは、子供たちを安心させる手助けになります。また、日中は運動や体を動かして遊ぶことで、リフレッシュしましょう。

③ 被災地の映像を繰り返し見せないでください。

子供は、映像や画像が伝える事実を十分に把握できず、大人以上に大きな衝撃を受ける可能性があります。子供は感受性が豊かであるために、被災地の映像に触れる時間が長くなると、コントロールできないほど感情移入をしてしまう恐れがあります。



④ 気持ちを表しても良いと伝えましょう。

泣く、笑う、怒る等、子供の素直な気持ちを受け止めてあげましょう。ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

⑤ 「手当て」をしてあげましょう。

子供は不安を言葉で訴えるかわりに、身体症状で表すことがあります。頭痛・腹痛・倦怠感・食欲不振等、いつもと違い気になる様子が見られる場合は、優しく手を当てて「痛いんだね。」と声をかけ、なでたりさすったりしてあげましょう。



⑥ 必要なら、医療機関に相談しましょう。

混乱した状態が続いたり、1か月ほど症状（特に不眠と食欲不振）が続いたりする場合は、医療機関に相談しましょう。