

**平成30年7月豪雨災害で被害にあわれた皆様に
心よりお見舞い申し上げます。**

子どものごことがご心配な保護者の方へ



広島県臨床心理士会

改訂：2018. 7月

この度の災害で、多くの方が恐ろしい体験や悲しい思いをされ、強いストレスを受けられました。生活環境ががらっと変わってしまわれた方や、大事な家族やお知り合いを亡くされた方もおられます。

ご自身が被災をされていなくても、テレビで被災地の映像を繰り返し見たり、新聞、ラジオから、あるいは人づてにお話を聞いたりすることで、大人も子どもも、心は影響を受けます。

小さいお子さんでも、いつもと違う雰囲気を感じ取って落ち着かない気分になることもあります。

災害の際のストレスで、反応が出ることは自然なことです。直後には元気そうに見えていても、時間が経ってから反応が出てくる場合もあります。

反応の出かたには個人差がありますが、子どもの場合、こころやからだ、行動に次のように現れることがあります。

こころの反応	からだの反応	行動の反応
<ul style="list-style-type: none">・雨や水、雷の音を怖がる・ヘリコプターの音を怖がる・土のおいを嫌がる・すぐ怒る・ぼーっとしている・ふさぎ込む・音を嫌がる・とても悲しむ・忘れやすい・やる気がなくなる・気持ちが不安定 など	<ul style="list-style-type: none">・眠れない・なかなか寝つけない・夜泣きをする・クセがひどくなる・やたらと食べる・おねしょをする・体調不良が続く・吐き気・下痢・食欲がない・発熱・頭痛・喘息・アレルギー症状 など	<ul style="list-style-type: none">・はしゃぎすぎる・すぐ喧嘩をする・攻撃的・反抗的言動・暗い所に行かない・口数が減る・やたらと甘える・一緒に寝たがる・学校や幼稚園、保育園に行き渋る・危険な遊びをする・土石流や浸水被害を再現する遊びをする・わがままを言う

◎このような反応は、決して驚くようなことではありません。普段の生活では経験しないような強いストレスを受けた時の普通の反応です。

<回復のためのポイント>

- ◎安心できる雰囲気を作る。
- ◎食事・睡眠・運動などの生活リズムを崩さない。
- ◎災害関係の映像や写真などを繰り返し見せない。
- ◎子どもをひとりにしない。
- ◎話しをよく聴いてあげる。**災害の時に感じた気持ちを無理に聞き出さない。**
ただし、自分から話そうとするなど、聴いて欲しそうな時にはゆっくり耳を傾ける。
- ◎甘えがひどくなったら可能な限り甘えさせてあげる。
- ◎一緒に遊んであげる。
- ◎怒らない・叱らない

あまり言わないほうがよいこと

「早く忘れよう。」「しっかりしよう。」「強くなろう。」など。

- ◎子どもさんに関してご心配なことがありましたら臨床心理士にご相談ください。

広島県内の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校には臨床心理士のスクールカウンセラーが配置されています。

各市区町村保健センターで実施される乳幼児健診でも心理相談員（臨床心理士）がおります。お気軽にお声かけください。

無料相談をご希望の方は、広島県臨床心理士会のホームページをご覧ください。無料で相談を受けられる機関の一覧を掲載しています。