

# 災害時の子どものこころのケア

災害を体験した子どもたちのこころは深く傷ついていることがあります。子どもは、自分の感情や苦しみを言葉で表現する力がまだ十分に育っていないために、こころやからだの症状や行動上の問題など、様々な反応を示します。また、大人は、災害の後始末に追われ、自分自身も傷ついているため、子どもの変化に気が付きにくい状況にあります。

## 災害時に子どもに見られる反応

- 夜泣き・眠れない・怖い夢を見る
- おねしょをする・おしっこが近くなる
- 赤ちゃん返りをする・よく泣く・甘えが強くなる
- ささいなことに怯える・一人になるのを怖がる・急に興奮する
- 怒りっぽくなる・イライラしやすくなる・反抗的になる・乱暴になる
- 落ち着きがなくなる・多弁になる・気が散りやすくなる
- 災害に関連した遊びを繰り返す
- 大人の気を引くような行動をとる
- 腹痛・頭痛・吐き気・食欲不振などの身体の症状が出現する
- 元気がない・意欲が出ない・人前に入るのを嫌がる
- 無表情・言葉数が少なくなる・感情表現が乏しくなる
- 不登校・引きこもり
- 無力感や疎外感を感じる・自分を責める

## 災害時の子どもへの対応

### ●まず、子どもに安心感を与えましょう

可能な限り安全な日常生活を確保し、睡眠や食事などの生活リズムが大きく乱れないようにしましょう。できるだけ子どものそばにいてあげるなど「守られている」と子どもが感じられるような工夫をしましょう。それだけで回復の手助けとなります。子どもが理解できる言葉で、事実を話してあげましょう。

### ●子どもの話をじっくり聴いてあげましょう

災害のことについて、子どもが話したい時にはじっくりと耳を傾け、怖かった気持ちなどを受け止めてあげましょう。子どもが話したがらない時には、無理に聞きださないようにしましょう。不安・怒り・悲しみなどの感情を抱くことは普通のことだと伝えてあげましょう。子どもが同じ質問をしてもうさがらずに簡潔に答えてあげましょう。

### ●子どもの活動の場と時間を可能な限り確保してあげましょう

友達と一緒に遊ぶなど運動して楽しく過ごす時間をできるだけ作ってあげましょう。遊びやお絵かきなどで自分の気持ちを表現することは、災害によって受けたこころの傷を癒し、気持ちを整理するのに役立ちます。災害に関連した遊びを繰り返したとしても、そのことで子どもが不安定にならない限り、止めずに見守ってあげましょう。

**子どもの様子についてご心配なことがある場合には、以下にご相談ください**

〔 石川 DPAT      電話      —      —      〕