

# 被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ

## お子さんにこんな様子はありませんか？

### 子どもによく見られるストレス反応

#### 乳幼児期のお子さん

- ◆大人のそばを離れたがらない。
- ◆特定のものや場所をこわがったり、泣いたり、不機嫌な状態が続く。
- ◆指しゃぶりやおもらしをする。寝つきが悪い、夜泣きをする。

#### 少年期の子どもたち

- ◆必要以上に怖がったり、夢をみて泣く。音などに敏感になった。
- ◆自分でできることも手伝ってもらいたがる。甘えが強い。赤ちゃんがえり。
- ◆落ち着きがなくなったり、はしゃぎすぎる。集中力がなくなる。
- ◆かんしゃくを起こしたり、弱い者いじめをしたりする。

#### 思春期の子どもたち

- ◆荒っぽい言葉づかいや反抗的な態度が目立つ。
- ◆家に引きこもりがちになり、学校に行きたがらない。
- ◆頭痛、吐き気、めまいなどの身体の不調を訴えたり、ボーっとしている。

大きな災害に見舞われると、子どもたちにとっても、大きな心の痛手となってしまうことがあります。でもそれを大人のように上手にことばで表現したりするのは難しいので、さまざまな形の行動で表す場合もあるようです。

このようなストレス反応のほとんどは、ひどいショックを受けた時に誰にでも起こりうるもので、ほとんどの場合、周囲のあたたかな対応で時間とともに回復していきます。

### 子どもたちの回復のために必要なこと

- ◎家族が一緒にいる時間を増やし、子どもの話をよく聞いてあげましょう。
- ◎安心できる場所でたくさん遊ばせてあげましょう。「災害遊び」をすることもありますが、心を癒していくための、子どもたちなりの方法だと考えられます。
- ◎赤ちゃんがえりや反抗に対しては、叱りつけると逆効果になりがちです。回復していくための一つのステップと考えましょう。

◆症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたらまず、ご家族が相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。

◆医療機関や児童相談所、保健所、市町村の保健師などにもご相談ください。

### あなたの相談先