

災害と子どものころ

お子さんにこんな様子はありませんか？

<幼児期のお子さん>

- ・大人のそばをはなれたがらない。
- ・暗くなるとこわいと言って泣く。
- ・赤ちゃんがえりをした。

<少年期の子どもたち>

- ・弱いものいじめをする。
- ・必要以上にこわがったり、音などに敏感になった。
- ・落ち着きがなくなり、はしゃぎすぎたり、集中力がなくなる。
- ・現実にはないようなことを言い出す。
- ・くり返しこわい夢をみる。



<思春期の子どもたち>

- ・荒っぽいことば使いや態度が目立つ。
- ・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、めまいなどのからだの不調を訴える。
- ・表情がなくボーッとしている。

災害に見舞われると大人でさえ耐え難い体験をすることとなります。子どもたちにも大きなころの痛手となってしまうことがあります。しかし、ころの痛手を大人のように上手にことばで表現したりすることは難しいので、さまざまな形の行動であらわす場合もあるようです。

子どもたちのために私たち大人ができること

- **身体症状を訴えている場合には治療しましょう。**苦痛を和らげると共に、「守られている」安心感を子どもに与えることができます。
- **生活リズムを取り戻すことで、ころも回復します。**栄養のある食事をとったり、きちんと眠れるように心を配って下さい。
- **子どもが安心できるようにしてください。**言葉だけではなく、抱きしめたり、一緒にゆったり過ごしたりするのもよい方法です。
- **子どもが話したい時は、じっくりと聴いてあげてください。**同じ話を繰り返しても整理するために必要なことなので、その都度聴いてあげてください。
反面、話したがらない子どももいます。無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聴くよ」と伝えてください。
子どもが話した時には、「よく話してくれたね」とねぎらいましょう。
- **大人自身が頑張りすぎず、助けを求めましょう。**大人が落ち着くことで子どもも落ち着きを取り戻します。身体の変調には治療を受けたり、辛いことは抱え込まずに誰かに話したりすることを忘れずに。

子どもが以下のような状態になり、それがいつまでも続くとか段々ひどくなるようでしたら、ためらわずご相談ください。

- 1) 突然不安になったり、興奮する。
- 2) 突然現実でないようなことを言い出す。
- 3) 必要以上におびえたり、敏感すぎる。
- 4) 落ち着きがなくなったり、集中力がなくなる。
- 5) 表情の動きが少なく、ボーっとしている。
- 6) 引きこもって周りの人との関わりがなくなる。
- 7) 眠らない。
- 8) 繰り返し怖い夢を見る。
- 9) 著しい赤ちゃんがえりがある。
- 10) 自分が悪いからこんなことになったとか、あれこれ心配しすぎる。
- 11) 頭痛、腹痛、吐き気、めまい、頻尿、夜尿など体の症状や体の一部が動かなくなったり、時には意識がなくなり倒れるなどの症状がある。

相談窓口

毎日24時間（年末年始も休まず）

○こころの相談ダイヤル

TEL: 0570-783-025

○いのちの電話

TEL: 025-522-4343

☆関川村の相談窓口

関川村役場 健康福祉課 健康推進班

TEL : 0254-64-1472

平日の8 : 30 ~ 17 : 15