

1)~5)

子どもの心の手当て

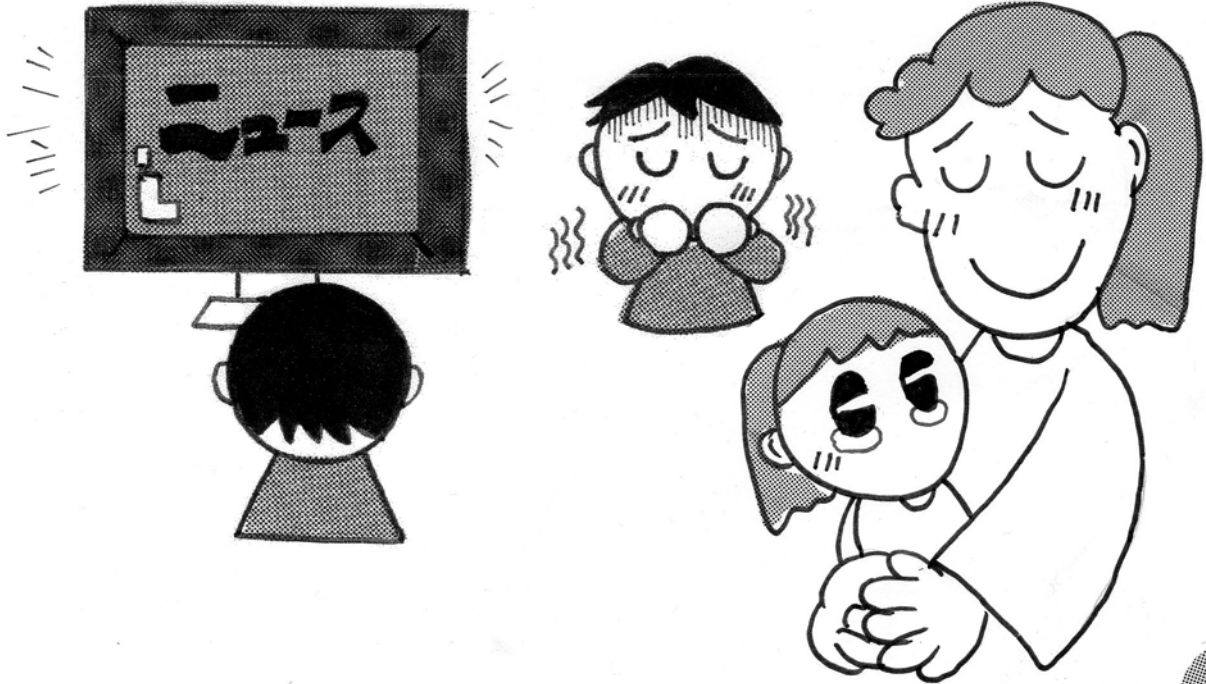
2011年3月11日、東北関東大震災というまだかつてない大きな災害が起こりました。被災地のかたがたにはどうか心休まる日が早く訪れるように祈るばかりです。遠地にいる私たちも報道番組をみるたびに、心の痛みが伝わってきます。発生直後は、北海道でも、金曜午後から、週末休日に入り、各局報道番組で、事態の深刻さ・事実をお子さん共々見続けていた御家庭も当然多かったですよ。

時間が経過するうちに、周囲で「子どもの様子がちょっと心配」という声が増してきました。

このような大きな災害が起こると、自分以外の方が危険におびやかされているのをみただけでも心の傷となることがあります。つまり、報道番組を通じて、恐ろしい体験をみただけでも、子どもの心の傷となることがあります。

また、子どものストレス反応は、災害発生当初の混乱が少し落ち着いたところに遅れて現れる場合も多く、子どもたちは一見明るくふるまっても小さな心を痛めているかもしれません。

更に、北海道は、被災して心に深い傷を負ったお子さんを受け入れる立場の大人のかたも多くなるかと思われます。



【子どもの心の傷のサイン】

子ども全般によくみられるサイン^{1)~3)}

- 寝つきが悪くなったり、何度も目を覚ましたり、いやな夢をみたりする
- 一人になることを嫌がる
- 年齢に合わないような大人びた態度をとる
- 頭痛・吐き気のような体調不良があるが医者にもみせても異常がない
- ぜんそくや皮膚炎などのアレルギー症状が出たり、風邪をひきやすくなることもある——など



幼児期(～5歳)のサイン例^{1)~3)}

- 赤ちゃんがえり(お漏らし、指しゃぶり等)がでる
- 以前よりよく甘えるようになる
- わずかな音で起きたり夜泣きをする
- 親が見えないと大声で泣いたりパニックになる
- 世話をする人にまとわりつく
- 急に体を硬くする
- 無口になったり無表情になる
- 保育所や幼稚園で震災に関連した悪ふざけ遊びに友達を巻き込もうとする
- 元気が無くなり、今までの様に遊ばない
- 眠ることや夜一人になるのを怖がる
- 体の痛みや具合の悪さを訴えるが医者にもみせても異常がない



学童期(6～11歳くらい)のサイン例^{1)~3)}

- 赤ちゃんがえり
- わずかな音で起きてしまう
- 体験したことを繰り返し話す
- 震災に関連する物事(例:揺れや海など)に対して恐怖を示す
- 友達やきょうだいに対して震災をまねて再現する
- 食欲が落ちたり、逆に食べ過ぎになる
- 遊びや勉強に集中できない
- 無口、または反抗的になる
- それまで好きだったことをしなくなる
- 不眠・悪夢など睡眠に影響が出る



Q&A

Q. 災害の悲惨な様子をおえかきの時間に書いています。どう対応すればよいでしょうか。(5才・女兒)

ニュースの映像などを見てとても心に残っているから描いたのだらうと思います。災害の絵を描いたことを責めたりせず「あなたもこのできごとのことが気になっているのかな」などと声を掛けてあげて、その後の様子を気をつけて見守ってあげるとよいと思います。



Q&A

Q. 原発・被ばく・津波など、災害に関する悪ふざけをして、周囲の子たちと遊ぼうとする子がいます。悪意はないようなのですが、どうやって注意をしたらよいでしょう。(小2・男児)

その子が災害を受け止める過程で、それを遊びの中で再現することはあってもよいと思います。しかし周りの子どもたちが嫌がっている様子なら、通常の悪ふざけと同様に注意してあげてください。



大人ができる手当て

1)~4)

- 「今は大丈夫だよ、安全だよ」と言葉や態度に出して子どもに伝えることが大事です
- 災害に関する話を繰り返し話す時には何度でも話しに耳を傾けてあげましょう
- 睡眠や食事など、日常生活を大事にして、生活リズムを整えてあげましょう
- 災害を再現するようなごっこ遊び(人形・救急車・お医者さんの遊びや、積み木や人形で、地震・津波の再現ごっこ遊びをするなど)をするかもしれませんが、子どもが何かの気持ちを表現しているのを助けることになるので妨げないようにしましょう
- 辛い出来事を無理に思い出させるような刺激や映像を自然に避けてあげましょう
- 赤ちゃんがえりがあっても叱ったりしないで変化をうけとめてあげましょう
- 友達と遊べる時間や場所を与えてあげましょう
- 悲しい・怖い・心配な気持ちがみられた時には、そうなるのは当たり前のこと、普通のことだと伝えて受け止めてあげましょう⁴⁾
- 子どもが災害に関する映像を観たくない・情報を知りたくないという気持ちであったら、その気持ちを大事にしてあげましょう⁴⁾
- 災害に関する話を子どものほうから「知りたい」と言ってきたら、子どもにわかるような表現で情報を簡潔に伝えてあげましょう⁴⁾

・大きな大きな波がおしよせてきたこと
・たくさんの人のいのちがなくなってしまったこと
・いのちが助かっている、住むところがなくなって
こまっている人がたくさんいること
・いのちを助けようとしている人たちが沢山いること
・みんなで力をあわせてがんばっていること
等々



【子ども全般的なアドバイス^{1)~3)}】

たくさんだきしめて、「だいじょうぶだよ」を言葉で伝えてあげましょう…

★十分なスキンシップをとってあげましょう

★子どもの話しや気持ちを聴いてあげましょう

★子どもの楽しむことをさせてあげましょう

★子どもの嫌がることを無理にさせないようにしましょう

★「大丈夫だよ！」を言葉や態度で伝えてあげましょう

★普段の普通の生活を大切にしましょう(食事・遊び・学習・休息・睡眠)

★お手伝いや遊びで一緒に過ごす時間を大切にしましょう

★無理をさせず、ありのままの子ども状態を見守りましょう



【相談窓口】(5月31日までです)

東北・関東地方大地震対応 心の相談緊急電話
0120-111-916(フリーダイヤル)(時間帯制限あり)
または 最寄りの保健所・市町村役場

参考

- 1) 日本小児科医「子どもの心」対策部:企画編集:「もしものときに…、子どもの心のケアのために」, 2007, ↑
- 2) 北海道立精神保健センター他編:「災害時こころのケア活動ハンドブック」, 2005
- 3) 日高振興局, 北海道静内保健所:「こころのケア～被災された町の支援者の皆さまへ」,
http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sth/koko_sien.htm
- 4) こどものメンタルヘルス案内所「こころの小枝」, <http://child-mental-health.jimdo.com/>
- 5) #311care 被災者向け医療情報まとめサイト

【情報一般】

道民の皆さんへの情報提供 - 東北地方太平洋沖地震に関する情報サイト
www.pref.hokkaido.lg.jp

<http://jpa.umin.jp/kokoro.html#section1>

なお、この資料に関しましては、精神科医 小松知己先生、児童精神科医 白尾直子先生のご協力により、
2011年3月19日現在の情報により製作しました。

文責 保健師 鈴木智恵子