

1月1日に発生した能登半島地震では、能登をはじめ、県内でも甚大な被害が出ました。経験したことのない地震や余震、避難生活や復旧作業、1日に何度も被災地の映像が流れ、子供たちは少なからず不安や心配があると考えています。学校では、身体面に合わせて、精神面からお子さんの様子を引き続き見守っていきたく思います。

災害時の子供の心のケアのポイントを紹介しますので、参考にしていただけると幸いです。(unicefのホームページより)ただし、症状が長引く場合は、医療機関に相談してください。

## ♥ 災害時の子供の心のケア ♥

### ① 安心感を与えてください。

いつもよりも少し意識して、親や周りの大人と一緒にいる時間やスキンシップを増やしてください。可能なら、家族で一緒に楽しく遊ぶ時間を持ちましょう。

子供の言うことに耳を傾け、疑問や心配に思うことは、安心感を与えながら、簡単な言葉で答えてあげましょう。



### ② 「日常」を取り戻すように心がけてください。

可能な限り「普段の習慣」を保つようにしましょう。食事、歯磨き、着替え、睡眠時間を普段通りに保つことは、子供たちを安心させる手助けになります。

また、日中は運動をして体を動かし、リフレッシュしましょう。



### ④ 被災地の映像を繰り返し見せないでください。

子供は、感受性が豊かであるために、被災地の映像に触れる時間があまり増えると、コントロールできない程、感情移入をしてしまう恐れがあります。



### ③ 子供は自分で回復する力をもっています。

「安らぎ」は「心のケア」の第一歩です。その第一歩が子供の回復力を左右します。安心感を与え、日常を取り戻しながら、子供たちを見守っていきましょう。



## 10秒呼吸法でリラックスしましょう



1、2、3で鼻から息を吸い込む。

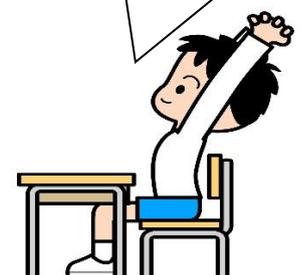


4で息を止める。



5、6、7、8、9、10で口から息を吐く。

何回か繰り返し行った後、最後に背筋を思いっきり伸ばしましょう。



保護者の皆様へ

## 子どもの心の理解とケアのために

子どもも大人も、安全や安心を脅かす出来事を体験することで、さまざまな反応をあらわしてきます。多くは一時的なもので、家庭や学校の中で受け止められることで自然に落ち着いていくものです。

### ○子どもが示すさまざまな反応の例

- ・ 怖がる 不安がる
- ・ 頭痛・腹痛などを訴える
- ・ 寝付きが悪くなる 夜中に目を覚ます 怖い夢を見る
- ・ やたら甘え、親の側を離れようとしめない
- ・ 話をしなくなる ぼーっとしている 引っ込み思案になる
- ・ 外出を嫌がる 登校をしぶる 一人で外に出られない
- ・ ちょっとしたことでも怒りっぽくなる
- ・ そわそわして落ち着きがない
- ・ 涙ぐんだり、泣き出したりする

これらの反応は不安な状況がもたらす心身の反応であり、怖い体験をすれば誰にでもおこる可能性があります、異常なことではありません。周囲の大人たちが子どもを危険から守り、安心感を与えることで多くは回復していくものです。

### ○気をつけていただきたいこと

- ・ いつもと同じ自然な生活リズムが基本です
- ・ 子どもが話してきた時には、さえぎらずに最後まで聞いてあげましょう
- ・ 身体の不調を訴えた時は、無理強いせずゆっくり休ませてあげましょう
- ・ 怖い夢を見たり夜中に突然目を覚ましたりした時は、しっかりと抱きとめて「大丈夫だよ」と言って安心させてあげましょう
- ・ 赤ちゃん返りをした時は、叱らず十分にスキンシップを与えましょう

保護者の皆さんが心配や不安をもたれるのは当然なことです。子どもにとって、身近で頼りになる皆さんが安心をもてるように心がけましょう。