

ご家族の皆様へ

～災害後の子どもたちの心を守るために～

今回の大きな地震とその後の状況においては、皆様ご不安を抱えておられる中、それぞれに深慮された対応をしておられることと存じます。大人にとっても大変な状況ではありますが、子どもにとっては、地震等の災害はとてこわい体験です。揺れがないときも「揺れてる」と言ったり、お母さんのそばから離れられなくなったりもします。このような時、子どもの不安がいたずらに大きくならないようにするために、以下のような接し方を心がけて下さい。

- 1) 穏やかに子どものそばに寄り添うようにして下さい。できるだけ子どもを一人だけにしないようにしましょう。幼い子どもが不安そうな時には抱きしめてあげるなど、スキンシップをとることも重要です。
- 2) 子どもの話（怖い体験や心配や疑問も含みます）に耳を傾け、質問や不安には、子どもが理解できることばで、状況や被害の説明をしてあげてください。ただし、子どもの気持ちを根掘り葉掘りきいたり、あまりにも詳細に説明しすぎるのは逆効果です。
- 3) 体の病気はないのに、不安や怖さから体の症状（きもちわるい、嘔吐、頭が痛い、おなかがいたい、息苦しいなど）を訴える場合もあります。体が楽になるように、さすったり、暖めたり、汗をふいたり、静かな呼吸（息を吐くこと。「フーってしてごらん」と言って一緒に息を吐いて下さい。すると自然に深く吸うことができます。）を促し、その症状が楽と感じるようにしてあげて下さい。
- 4) 叱らないで下さい。不安状態であるときに、子どもは普段できていたことができなくなったり、間違ってしまったります。また、興奮しすぎる子どもやイライラする子どももいます。怖い体験をしたら当たり前起きる反応です。それを叱られると、不安が増してしまいますし、自分を悪い子と思ってしまいます。今は、子どもが失敗しても、大きな声は出さず「こぼれただけだから大丈夫だよ」「怖かったからイライラするね」など、ねぎらいや保障の言葉がけをしましょう。

- 5) 災害のTV映像をずっと続けて繰り返し見ることは控えさせましょう。幼い子どもや不安の強い子どもにとっては、たとえ映像であっても見ることで体験になってしまい、不安やこわさを重ねて経験しているような状態に陥る危険があります。
- 6) 絵を描く、子ども同士で遊ぶなど、できるだけ子どもらしい活動を確保してあげてください。
- 7) 興奮するようなイベントは避けてください。たとえ楽しいことであっても、不安を抱えた状態では、自分でコントロールできず、はしゃぎすぎてしまったり、無理をして動き回ったあとに熱を出したり、注意力が散漫になって怪我をしてしまったりすることもあります。できる限り、普段どおりの生活リズム（食事、入浴、睡眠の時間など）でお過ごし下さい。