

被災されたお子さんの家族の方へ



大きなストレスや環境の変化があれば、こころやからだは反応するのはあたり前のことで、たいていの場合、時間がたって、生活が回復してくれば自然によくなっていきます。特別な対応は必要なく、できるだけいつも通りの生活を送ることが大切です。おとなでもみられますが、特に子どもの場合には、身体の症状や日ごろはみられない行動の形で現れることが多くなります。また、後回しにされがちですが、おとな自身の心身の体調管理にも意識を向けてください。

《子どもに現れやすいストレス反応》

行動の反応

- 赤ちゃんがえり。(おもらし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せない、など)
- 甘えが強くなる。
- わがママを言う。ぐずぐず言う。
- 今までできていたことが出来なくなる。(食べさせてほしがる。トイレに一人で行けない)
- 親が見えないと泣きわめく。
- そわそわして落ち着きがなくなる。
- 反抗的になったり、乱暴になる。
- 話をしなくなる。話しかけられることを嫌がる。
- 遊びや勉強に集中できなくなる。
- 集団活動ができなくなる。

こころの反応

- イライラする。機嫌が悪い。
- 逆に、急に素直になる。
- 一人になること、見知らぬ場所、暗い所や狭い所をこわがる。
- 少しの刺激(小さい物音、呼びかけなど)にもびっくりする。
- 突然興奮したり、パニック状態になる。
- 現実でないことを言い出す。
- 落ち込む。表情が乏しくなる。
- ぼーっとしている。

からだの反応

- 食欲がなくなる。あるいは食べ過ぎる。
- 寝つきが悪くなる。何度も目を覚ます。
- いやな夢を見る。夜泣きをする。
- 暗くして寝ることを嫌がる。
- 何度もトイレに行く。おねしょをする。
- 吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える。
- 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる。
- 風邪を引きやすくなる。

このような身体やこころの変化は、正常な反応であり、ほとんどの場合、時間とともに回復していきます。

《心がけるとよいこと》

- できるだけお子さんを一人にせず、家族が一緒にいる時間を増やしましょう。
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 災害のテレビや映像は繰り返しみせないようにしましょう。
- 子どもが話すことは、ばかばかしいと思っても否定せずに聞いてあげましょう。ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう。
- 行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- 気をつかうがんばり屋タイプのお子さんは、周りに気づかれないうちに負担が大きくなっていることがあるので、気をつけてあげましょう。
- 抱っこをする、痛いところがあったらからだをさする、などのスキンシップを増やしましょう。
- 恐かったことや、悲しかったことを話すときは、「怖かったね」「びっくりしたね」と声をかけながらゆっくり聞いてあげて、次のような言葉がけをしましょう。これらの言葉は何度繰り返してもかまいません。

ここは大丈夫だよ

あなたはちっとも
悪くないよ

心配なことがあったら何でも言ってね

みんなが守ってあげるからね

こういった対応は、必要に応じて繰り返し続けて下さい。ふつうの時でもこのような対応は子育てに望ましいものです。

子どもの反応が長引いたり、気になる状態があれば、相談窓口や巡回する保健師さんなどに相談をしてみましょう。子ども以外のご家族のことでも心配なときには相談しましょう。必要なときには、保健所・保健センター、医療機関などにも相談してみましょう。