



災害時の子どもたちへの心のケアについて

～子供にかける言葉は「大丈夫だよ」「守ってあげるよ」～

今回の東北地方太平洋沖地震で、恐怖心から不眠、嘔吐、頭痛、悪夢等を訴える子どもたちが出てくる可能性があります。またこのような災害に遭遇した後に様々なストレス症状がでてくる可能性があります。ここでは今現在私たち大人が子どものためにできることをとりあげます。

(この資料は小学生以下のお子さんを持つ方を対象にしています)

- 子どもに安心感を与える
 - 一人にしないようにし、家族で一緒に食事をしたり遊んだりする。
 - 抱きしめるなどスキンシップを頻繁に。
 - 「頑張って」「我慢して」ではなく、「大丈夫だよ」「守るからね」と言葉をかける。
 - 赤ちゃん返り、夜尿、甘えなどをしても叱らない。
 - 津波・火災等のニュース・シーンを過度に見せない。
- こどもの気持ちを受け止める
 - こどもが安心して体験や気持ちを語れるようにする。
 - 悲しみ、怒り、不安を感じることは普通であると教える。
 - 無理に聞き出さない。
 - こどもが話している時は、目を見て相槌を打ちながら、話をさえぎらないでじっくり聞く。
- 子どもに活動の場を与える
 - お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現させる。
 - 安全に配慮しながら友達とのコミュニケーションの場に参加させる。
 - 人の役に立っているという感情は前向きな気持ちにさせるので負担にならない程度の手伝いをさせる。

大人が心的外傷を受けた場合、現実の体験を客観視できますが、こどもは衝撃を主観的に受け止め精神を直撃するため、その影響が深刻になります。また、大人が不安を抱えたままこどもに対応しているとこどもの症状が悪化したり、大人を安心させるために自分の不安や恐怖を押さえ込んでしまう場合もあります。同時に今回の震災で大人もこどもも悲慘な苦しみや大きな不安を抱えていらっしゃると思います。大人も無理をせず、自分のケアをしながら自分のペースでできることから対応して頂きたいと思います。

こどものケアに関してのご質問、ご相談はイープにご連絡下さい。

株式会社イープ

HP：www.eapjapan.com

代表電話：03-3408-2892