

<園児・児童・生徒のみなさんへ、そして先生や保護者のみなさまへ>

災害を体験すると

大きな災害にあつたら私たちは恐怖を感じ、さまざまなストレスにさらされます。
そのため、災害を体験するといろいろな反応があらわれやすくなります。

ストレス反応とは

ストレス反応はいつもとちがうショックを受けたときの自然な反応です。
だれにでもある、当たり前な反応です。
しかし、反応の強さやあらわれ方は人によってちがいます。

たとえば、次のような症状があらわれます。

からだ	きもち	行動	考え方
<ul style="list-style-type: none">・眠れない・夜中に目が覚める・食欲がない・おなかや頭が痛い・体がだるい・揺れている感じ	<ul style="list-style-type: none">・とてもこわい、不安・イライラする・落ち込む・何も感じない・やる気が出ない・一人ぼっちな感じ	<ul style="list-style-type: none">・落ち着きがない・はしゃぐ・怒りっぽくなる・子どもがえり・外に出たがらない・けんかが多くなる	<ul style="list-style-type: none">・集中できない・考えがまとまりにくい・いきなりその時を思い出す・思い出せない、忘れやすい・自分を責めてしまう

ストレスをやわらげるために

1. 安心、安全感

ホッとすると、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、徐々に心が楽になって元気が戻ってきます。

2. 食事や休息

普段通りの生活を保ち、食事や休息は十分にとりましょう。

無理をせずに、そのとき食べたり飲んだりできるものをとれたらよいです。

眠れなくてもよいので、横になって身体を休めましょう。

3. 気持ちを表す

泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えましょう。ただし、一斉活動で表現させようとする、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

4. 周囲の人が落ち着いた態度であたたかく接する

気持ちを受け止めてもらうなかで、こころの緊張が解けて安心感や元気が回復していきます。

具体的にこんなときはどうするの？

眠れない、夜中に起きる

子どもの場合はしからなくて、添い寝をしてあげるようにしましょう。
部屋を少し明るくするのもよいでしょう。

食欲がない

無理をせずに、その時に食べたり飲んだりできるものをとればよいです。
食欲がないときでも、水分をこまめにとるように伝えましょう。

体の不調を訴える

「大丈夫だよ」と背中をさすってあげたり、身体の緊張をほぐすため一緒に深呼吸しましょう。
子どもの身体に触れたり、話をきいたりすることで守られているという安心感につつまれます。

小さな子どものようにまとわりつく

普段と同じ接し方でよいので、少し時間をさいて相手をしてあげてください。
甘えることで子どものこころがいやされて、徐々に元気が回復します。

災害の話をつくり返す（災害ごっこをする）

何度も同じ話をされると大人もいやな気持ちになったり、「早く忘れなさい」と言ったりしがちです。
しかし、ゆったりと聞いてもらうことで子どものこころの傷がいやされます。「つらいことを思い出して苦しいね」、「すごい地震で大変だったよね」など、子どもの気持ちを受け止めてあげてください。

むやみにはしゃぐ、何もなかったようにする

どちらも子どもの小さなこころではうけとめきれずに、どうにかしようと頑張っている姿です。
「大変だったね」と言葉をかけながら見守ってあげてください。

ストレス反応のあらわれ方が人とちがうと気にする

反応の種類や程度が他の人とちがうことで、「自分はおかしい？」と感ずることがあります。
「人によって違うのは当然だよ」などと伝えてあげましょう。

けんかが多くなる

けんかしているこどもたちには、「どうしたのかな？」、「夜眠れなかったからつかれてるのかな？ ゆっくりやすもう」などのあたたかい声かけをしましょう。

先生や保護者のみなさまも、一人でかかえこまず、積極的に休息をとりましょう。

引用文献：静岡大学「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」

ご心配な場合は、別府市総合教育センターまでご相談ください。

(0 9 7 7 - 2 6 - 0 8 1 2)