

# 子どものこころの相談室

「震災後の影響でお子さんのご様子に気になることはありませんか」

震災によるストレス反応は誰にでも現れますが、お子さんの場合も身体や日ごろ見られない行動で現れることがあります。（裏面をご参照ください）

もしも、気になることがありましたら各区家庭健康課で開催しております『子どものこころの相談室』にご相談ください。児童精神科医と臨床心理士が相談に応じます。

各区家庭健康課「子どものこころの相談室」日程表

	青葉	宮城野	若林	太白	泉
H26年4月	30	9	22	25	21
5月	26	14	27	23	30
6月	23	11	24	27	16
7月	28	8	22	25	28
8月	25	6	26	29	18
9月	22	9	30	26	22
10月	20	1	28	24	20
11月	17	12	25	28	28
12月	22	10	16	19	15
H27年1月	19	14	27	23	19
2月	16	10	24	27	16
3月	23	17	24	20	16

※相談は、お住まいの区の家庭健康課又は総合支所保健福祉課で、お受けします。

相談したいことがございましたら、お気軽に下記へご連絡下さい。  
事前予約制です。

## 【申し込み・問い合わせ】

青葉区家庭健康課	022 (225) 7211
青葉区宮城総合支所保健福祉課	022 (392) 2111
宮城野区家庭健康課	022 (291) 2111
若林区家庭健康課	022 (282) 1111
太白区家庭健康課	022 (247) 1111
太白区秋保総合支所保健福祉課	022 (399) 2111
泉区家庭健康課	022 (372) 3111

## 被災されたお子さんをお持ちのご家族の方へ

大きな災害の後は、こころや体の不調が現れやすくなります。特にお子さんの場合は、こころの不安が様々な行動となって現れることがあります。一旦落ち着いたように見えても、災害関連のニュースを見たり、災害が起きた日が近づいてきたりすると、ぶり返したように見えることもあります。

### お子さんに現れやすい変化

#### ～行動の変化～

- 赤ちゃんがえり（おもらし、指しゃぶりなど）
- 甘えが強くなる
- 親のそばから離れたがらない
- そわそわして落ち着かない
- 反抗的になったり乱暴になったりする
- 災害を連想させるような遊びをする
- 一人になることや知らない場所、暗い所や狭い所を怖がる

#### ～こころの変化～

- イライラして機嫌が悪い
- 小さい物音にもびっくりする
- 突然興奮したりパニック状態になる
- 泣いたり落ち込んだり感情が不安定になる
- 表情が乏しくなったり、感情がなくなったかのように見える

#### ～体の変化～

- 食欲がなくなったり食べ過ぎたりする
- 寝つきが悪くなったり何度も目覚めたりする
- 悪い夢を見たり夜泣きをしたりする



災害を経験したお子さんがこのような反応を示すことは正常なことです。右に書いてある対応をとりながら様子を見ましょう。

ただし、長引いたり心配な場合には、子どものかこころの相談室（裏面）やお近くの専門機関に相談しましょう。

## お子さんと接するとき心がけたいこと

### ○ お子さんの話をよく聴く

現実にはないような話をしても、否定せずに耳を傾けます。その上でお子さんが安心できる言葉をかけてあげましょう。

例えば… 「心配なことがあったら何でも言ってね」

「大丈夫だよ」

「守っているから安心してね」

ただし、話したくなさそうなときは無理に聞き出さないようにします。

### ○ 家族がいっしょにいられる時間を増やす

### ○ 食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにする

### ○ 小さいお子さんには自由に遊べる時間を作ったり、抱っこなどのスキンシップを増やす

### ○ 少し大きなお子さんで周りに気を遣う頑張り屋さんの場合、負担が大きくなりすぎないように配慮する

### ○ 災害を連想させるような遊びをしていますが、とがめたり注意したりせず見守る

## ご家族自身のケアも

ご家族のこころの健康を保つことがお子さんの安心感につながります。ご家族も意識して体を動かすようにしたり、誰かに話を聴いてもらったりして、心をリラックスさせることが大切です。辛いときは抱え込まず下記や子どものこころの相談室にご相談ください。

### こころの健康電話相談

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）では、こころの悩みに関して、お電話による匿名でのご相談をお受けしています。

はあとライン TEL 022-265-2229（平日 10～12時、13～16時）

ナイトライン TEL 022-217-2279（年中無休、18～22時）