

子どものこころの相談室

震災後のお子さんのご様子に 何か気がかいなところはありませんか？

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）

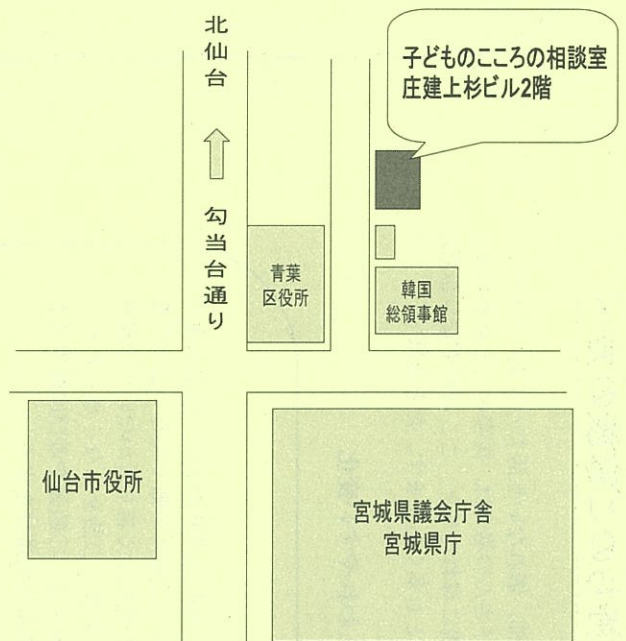
もしも、気になることがありましたら『子どものこころの相談室』にご相談ください。

児童精神科医と専門スタッフが相談に応じます。

日 程 表（平成 24 年度）

4月	11日（午前）	25日
5月	9日	23日
6月	13日	27日
7月	11日	25日
8月	8日	22日

場所： 庄建上杉ビル 2階会議室
（仙台市青葉区上杉1丁目4-10）
4月11日（水）のみ 3階会議室
いずれも水曜日 10時～15時まで



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。

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）

- 住 所：〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6
- 電 話：022-265-2191
- FAX：022-265-2190

被災されたお子さんをお持ちのご家族の方へ

大きな災害が起きた後は、大人でも不安や恐怖、慣れない生活でのストレスから、こころや体の不調が現れるものです。特に、お子さんの場合は、災害のことを思い出して怖くなったり、「だいじょうぶ？」と何度も親に尋ねたりと、こころの不安がふだんは見られない様々な行動となってあらわれれることも多くあります。たとえば…

災害時にお子さんにあらわれやすい変化

～行動の反応～

○赤ちやんがえり（おもらし、指しゃぶりなど） ○これまでできていたことができなくなる ○甘えが強くなる ○ぐずる ○親が見えないと泣く ○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 ○話をしなくなったり、話しかけられるのを嫌がったりする ○勉強や遊びに集中できなくなる ○災害を連想させるような遊びをする

～こころの反応～

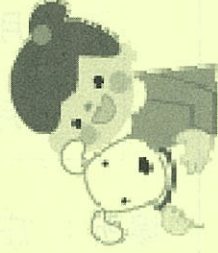
○イライラして機嫌が悪い ○一人になることや知らない場所、暗い所や狭い所を怖がる ○小さい物音などにもびくびくする ○突然興奮したりパニック状態になる ○現実のないことを言い出す ○落ち込んだり表情が乏しくなったりする

～体の反応～

○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が覚めたりする ○悪い夢を見たり夜泣きをしたりする ○吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛などを訴える ○ぜんそくやアトピーなどの症状が強くなる

大きな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。ほとんどの場合、ゆっくりと時間をかけて回復していきますので、心配はいりません。ただし、症状が長引く場合や、気がかりな様子が見られる場合には、医療機関やお近くの保健福祉センターなどの専門機関に相談しましょう。

右側に、対応のしかたを詳しく記載していますので、お子さんと接するときの参考にしてください。



お子さんと接するときに心がけたいこと

- お子さんの話をよく聴いてあげてください。現実にはないような話をしても、否定せずに耳を傾けましょう。ただし、お子さんが話したくなきそうなきときには、無理に聞き出さないようにしましょう。怖かったこと、悲しかったことなどをゆっくりと聴いたうえで、お子さんが安心できるような言葉をかけてあげましょう。たとえば…
「心配なことがあったらなんでも言ってね」「あなたたちはとっても悪くないよ」「友達と遊んだりお手伝いをしたりしているうちに、だんだんもとの元気なあなたに戻れるよ」「守っているから安心してね」
- お子さんをなるべく一人にせず、家族がいつしよにいられ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することも大切です。
- 小さいお子さんには、温かい飲み物を与え、自由に遊べる時間を作ってあげましょう。抱っこをしたり、痛いところがあったらさささってあげたり、スキンシップを増やすことで、お子さんは安心できます。
- 少し大きいお子さんで、気がつかう頑張り屋さんの中には、負担が大きくなりすぎないように、まわりが気をつけてあげましょう。
- 災害から逃れたときの状況や今の生活に関して、お子さんが適切に判断して行動できたことを、家族で話題にし、「よくがんばったね」「えらかったね」とほめてあげましょう。
- 災害を連想させるような遊びをしても、とがめたり注意したりせず、見守ってあげましょう。

こうした対応は、少なくとも2～3ヶ月から半年間、必要に応じてそれ以降もくりかえし続けましょう。

また、ご家族が不安定になるとお子さんも不安定になります。ご家族自身のこころの健康を保つためにも、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、気持ちをリラックスさせることが大切です。

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（はあとぼーと仙台）では、こころの悩みに関して、お電話による匿名での相談をお受けしています。

はあとライン TEL022-265-2229（平日10～12時、13～16時）
ナイトライン TEL022-217-2279（年中無休、18～22時）