

## 災害時のこころの支えのために

### ！避難バッグを備える段階で

●避難所に好きなおもちゃを持っていく  
好きなおもちゃは緊急時に子どもの緊張を和らげてくれます。

●緊急時の対応を、  
安心感のある言葉を添えて話しておく  
万が一、保護者が一緒にいないときに災害が起こった場合を想定し、子どもに自分の身を守る方法を教えつつ、必ず助けに行くことを伝えておきましょう。

### わが家の防災 子どもが安心できる備え

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

メガネ・コンタクト・常備薬など、家族にとって必要なものをリストアップしてみましょう。



### ！環境面での配慮

- 子どもの育ちには遊ぶことがとても大切です。  
できる範囲で遊ぶ環境を作ってあげましょう。
- 保育園や幼稚園、学校生活への復帰は大切です。  
住居や生活習慣、親子関係や友人関係の回復なども心の安定につながります。

## 自分自身のこころのケア

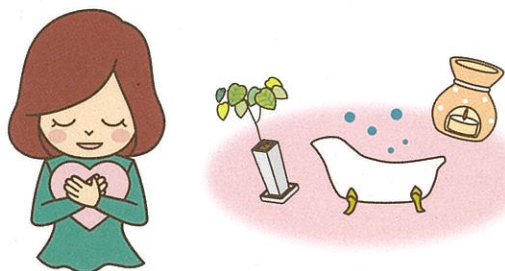
災害時は誰もが大きなショックを受け、こころと身体の健康を崩しがちになります。災害によっておこる変化は、誰にでもあることです。あまり心配しすぎないで少し様子をみましょう。

### ！災害時に誰にでも起こりうる変化

- 災害の事は考えたくないし、話したくない
- 周囲の人と壁ができ疎遠に感じる
- 気分が高揚しハイな感じになる
- 気持ちが落ち着かない
- 不安感
- 孤独感や無力感
- 日常生活のリズムが乱れる、体調不良  
(疲れが取れない、不眠、胃腸の調子等)



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にご相談ください。



## 太白区保健福祉センター 家庭健康課

住所／仙台市太白区長町南3丁目1-15

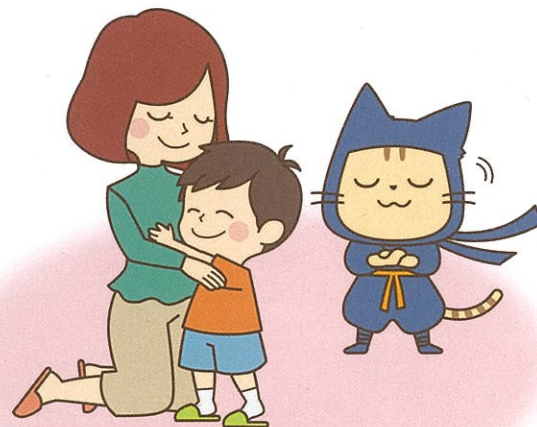
電話／022-247-1111

## 子育て家族の防災 子どものこころのケアの巻



おやこでチャレンジ！防災術

# 緊急時の こころのケアを 学んでおこっ



いざという時のために、  
緊急時のこころのケアについて  
学んでおきましょう。

太白区家庭健康課母子保健係  
乳幼児の事故予防ワーキングメンバー作成

## 普段から心がけておきたいこと

子育ては、お子さんとの毎日の積み重ねです。

お子さんの普段の様子をよく見ていることが災害時の対応のベースになります。

普段の様子と違うことに気付くことでお子さんに合わせた配慮ができたり、こころのケアにつながります。

子どもはストレスに対する対処方法が弱い反面、元気にふるまおうとする場合もあります。

言葉にできない子どものこころの声に耳を傾けましょう。



## ストレス反応がでるのは当然のこと

災害時は誰でも心理的なストレスや環境の変化から、こころやからだに変調が現れることがあります。特に子どもの場合、身体の症状や、日頃は見られない行動の形として現れることがあります。

そのお子さんによって、どんな症状が出るかは違うものです。また、すぐに様子が変わる子、時間がたって落ち着いてから訴えをする子とさまざまです。

### ! 子どもに現れやすいストレス反応

#### ①行動の反応

- 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
- 今まで出来ていたことも出来なくなる  
（食べさせてほしがる・トイレ一人で行けない）
- 親のそばから離れたがらない
- そわそわして落ち着きがなくなる
- 反抗的になったり、乱暴になったりする
- 災害を連想させるような遊びをする
- 1人になることや知らない場所、暗い、狭い所を怖がる

#### ②こころの反応

- イライラする、機嫌が悪い
- 小さな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

#### ③からだの反応

- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする
- 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

症状が長引いたり、  
気になる症状があるようでしたら、医療機関、  
保健福祉センターなどに相談しましょう。



## お子さんと接する時に心がけたいこと

### ! 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何でもいってね」

「大丈夫だよ」

「守っているから安心してね」

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しょう。

### ! 家族と一緒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つくったり、抱っこなどのスキンシップを増やす

### ! 周りに気を遣う頑張り屋さんのお子さんの場合、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も、とがめたり注意したりせず見守る

一緒に遊ぶ場合は最後はハッピーエンドにしましょう。  
（例：津波のごっこ遊び→「ヒーローが助けてくれたよ」）

親のぬくもり・親の笑顔  
好きな歌・好きな手遊び・好きな言葉  
好きなおもちゃ・好きなおやつ・・・  
お子さんにとって大切な安心のもとです。