

被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ

お子さんにこんな様子はありませんか？

子どもによく見られるストレス反応

乳幼児期のお子さん

- ◆大人のそばを離れたがらない。
- ◆特定のものや場所をこわがったり、泣いたり、不機嫌な状態が続く。
- ◆指しゃぶりやおもらしをする。寝つきが悪い、夜泣きをする。

少年期の子どもたち

- ◆必要以上に怖がったり、夢をみて泣く。音などに敏感になった。
- ◆自分でできることも手伝ってもらいたがる。甘えが強い。赤ちゃんがえり。
- ◆落ち着きがなくなったり、はしゃぎすぎる。集中力がなくなる。
- ◆かんしゃくを起こしたり、いらいらしがちで、攻撃的な言動が目立つ。

思春期の子どもたち

- ◆荒っぽい言葉づかいや反抗的な態度が目立つ。
- ◆家に引きこもりがちになり、学校に行きたがらない。
- ◆頭痛、吐き気、めまいなどの身体の不調を訴えたり、ボーっとしている。

災害のように自分の力ではどうにもならないような出来事に会すると、子どもたちも心身に影響を受け、様々な反応が現れます。特に子どもたちは、上手にことばで表現することが難しいので、上記のようなさまざまな形の行動でその影響を表す場合があります。

このようなストレス反応は個人差がありますが、誰にでも起こりうるもので、ほとんどの場合、周囲のあたたかな対応で時間とともに回復していきます。

子どもたちの回復のために必要なこと

- ◎家族が一緒にいる時間を増やし、子どもの話をよく聞いてあげましょう。
- ◎安心できる場所でたくさん遊ばせてあげましょう。「災害遊び」をすることもありますが、心を癒していくための、子どもたちなりの方法だと考えられます。
- ◎赤ちゃんがえりや反抗に対しては、叱りつけると逆効果になりがちです。回復していくための一つのステップと考えましょう。

- 
- ◆症状が長引いたり気になる時には、ぜひ避難所や巡回の相談にお声掛け下さい。
 - ◆適切な対応について、一緒に考えることができます。
 - ◆医療機関や児童相談所、保健所、市町村の保健師などにもご相談できます。

あなたの相談先