

## 災害後、お子さんに次のような症状はありませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・突然人が変わったようになり、現実にないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・いらいらしていて暴れたりする。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かない、などの症状を強く訴える。
- ・今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいでのことがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

### ★こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

まずは、安全・安心を感じること、そしてよく眠れることが大切です。

- ① 家族が集まれたから「もう大丈夫」「ここは安全だよ」「守ってあげるからね」と伝える。
- ② みんな集まっているから、安心していいことを告げる。
- ③ 「心配なことがあったら無理しないで教えてね」と告げる。
- ④ こういう事件が起こってしまったことは、「あなたのせいではない」「誰も悪くない」「〇〇が出来なくても恥ずかしくないよ」と告げる。
- ⑤ 自分の身におきた恐怖の体験について、子どもが自分から話出した時は、無理にやめようとせず、その事実や怖さを聞いてあげてください。  
(※ただし ⑥軽度の場合で、⑦子どもに表現する気持ちがあり、⑧被災時の気持ちを共感できる雰囲気や、体験を共有しうる場合に限ります)
- ⑥ 痛いところがあったら、さすってあげて下さい。
- ⑦ お子さんを1人にせず、できればスキンシップを心がけてください。

こういった対応は、少なくとも2・3ヶ月間から半年間、また必要に応じてそれ以降も絶えず繰り返して下さい。なお、このような大人の態度は、災害時でなくとも子育てには望ましい態度です。

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、地震の際に配布されたものです。

お問い合わせ先：