

保護者の方へ

災害後の子どものケアについて



【幼児のストレス反応】

- できごとのショック(震災や余震の恐怖やニュースの映像などによる不安)だけではなく、保護者や身近な大人の動揺した姿を見て不安が高まることがあります。保護者は子どもの前ではできるだけ落ち着いた態度でいるよう心がけましょう。
子どもの前での大人同士の話題に気を配り、話す場を選ぶようにしてください。
- TVでは悲惨な場面が何度も報じられているので、子どもが一人で見続けることでストレス反応が生じることがあります。
子どもが一人でニュースを見続けることがないように、配慮してください。
子ども向けのDVDを見せたり、外で遊ばせるなど、子どもの日常生活を大切にしてください。
- 子どものストレス反応として、「退行」がよくみられます。
不安な気持ちがストレスになり、一時的に、わがままに見える行動や、ゆびしゃぶり・夜尿などが増えることがあります。自然なことです。
子どもに起こりやすいストレス反応を、保護者や保育者がよく理解しておくことが重要です。
子どもが安心感を取り戻せば、こうした行動は次第に減っていきますので、心配しすぎたり子どもをしかったりしないようにしましょう。
- 余震など、子どもが不安になる体験の際には、大人が寄り添い、「大丈夫だよ」と声をかけて安心させること。当面の間、いつも以上にスキンシップを増やし、安心させるよう心がけてください。「甘え癖がつくかも」などと心配する必要はありません。子どもの安心感を高める関わりをしてください。
- 社会情勢が不安定になってくると、地域のなかでさまざまなトラブル(デマや混乱なども含む)が起こる可能性があります。子どもの安全に気を配り、目を離さないようにしてください。大人同士が支え合い、協力し合う姿を見せることは、子どもにとってとてもよいモデルになります。大人がストレスをためないように、こころとからだの健康に十分留意して生活をしてください。

参考資料：大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター

健康支援課母子保健係 0479-80-8384

