

# こんなときはどうするの？

周囲の人が落ち着いた態度で温かく接すると、心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。

## ☑ 食欲がない

無理をせずに、そのときに食べたり飲んだりできるものを摂ればいいです。食欲がない時でも、水分はこまめに摂るように伝えましょう。

## ☑ 眠れない、夜中に起きる

子どもの場合は、叱らないで添い寝をしてあげるようにしましょう。部屋を少し明るくするのも良いでしょう。不眠が1週間くらい続くときは医療機関に相談しましょう。

## ☑ 自分を責める

“自分が悪いから、ばちが当たった”という考え方をすることがあります。自然現象だという事実をきちんと伝え、頑張っているところや良いところを認めたり、ほめたりしましょう。

## ☑ 身体の不調を訴える

短時間でいいので、苦痛を和らげる手当ををしたり、話を聴いたりすることで、守られているという安心感を与えることができます。また必要に応じて医療機関に診てもらうことも大切です。

## ☑ 小さな子どものようにまとわりつく

普段と同じ接し方で良いので、少し時間をさいて相手をしてあげてください。甘えることで子どもの心が癒されて、徐々に元気が回復します。

## ☑ むやみにはしゃぐ、何もなかったようにする

どちらも小さな子どもの心では受け止めきれずに、どうかしよう頑張っている姿です。「大変だったね」などと言葉をかけながら、見守ってあげてください。

## ☑ 災害の話を繰り返す

何度も同じ話をされると大人も嫌な気持ちになったり、「早く忘れなさい」と言ったりしがちですが、ゆったりと聴いてもらうことで子どもの心の傷が癒されます。「つらいことを思い出して苦しいね」など子どもの気持ちを受け止めてあげてください。

## ☑ 災害ごっこをする

不謹慎に見えますが、遊びを通じて子どもの心が整理されていくこともあります。やめさせようとせず、「すごい地震でびっくりして、大変だったよね」などと子どもの気持ちを汲み取った言葉をかけてあげてください。ただ、子どもがつかうようなのに、その遊びをやめられないときは子どもの気持ちを汲んだ言葉をかけて、別な遊びに誘ってあげると良いでしょう。

## ☑ ストレス反応の現れ方が人と違うと気にする

反応の種類や程度がほかの人と違うことで、「自分はおかしい」と感じる場合があります。「人によって違うのは当然。いずれにせよ長くは続かないよ」などと伝えてあげましょう。不調が1か月以上続くときは専門家に相談しましょう。



## 💡ワンポイント

TVなどのメディアから流れる災害の映像をたくさん見ると、より不安になります。

可能な限り、ニュースの時間は、子どもたちは遊びの時間にすると良いでしょう。

