

子どもの場合の災害によるストレス反応について

災害後に、子どもたちには様々な身体症状や精神症状が現れます。その程度や症状内容によっては、短時間で消失するものもありますが、1か月以上経過しても次のような状態が認められる場合は、下記のように対応してください。

心のケア

子どもは、大人が思う以上にまわりの雰囲気敏感です。その一方で、起こっていることはよく理解できないので、大人よりも強く不安や恐怖を感じてしまいます。ところが、子どもはなかなか言葉でうまく表現することができないため、調子が悪いのに見過ごされてしまいがちです。保護者や学校の先生が、子どもの発するサイン(体の訴えや行動)に気がつけることが大切です。



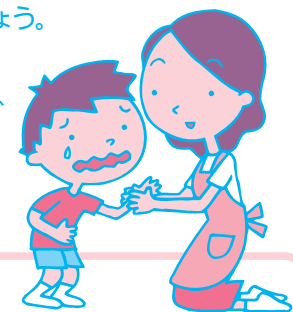
具体的な状態

災害を持続的に再体験する	災害のことを思い出すような動作や遊びを繰り返す。 災害の夢や、怖い夢を見る。突然、災害のことを思い出し、怖さを感じる。 災害を思い出すようなことがあると、緊張したり、どきどきしたりする。
災害と関連した刺激を回避しようとする	災害を思い出すことを回避する。 災害を受けた場所や状況を回避する。
災害に関連して意識が異常に高まる	寝付きにくい。 かんしゃくを起こしやすい。 注意力が散漫になる。 警戒心が強くなる。

これらの反応は、現れたり、一時的に消失したりすることもあります。子どもたちの不適応行動を一方向的に責めず、次のように対応をしながら、ゆっくりと時間をかけて、元に戻るのを見守ってあげましょう。

子どもたちへの接し方

子ども自ら心配して訴えるときには、時間をかけて子どもの話を十分に聴いてあげましょう。大人も忙しく大変な時ですが、子どもの気持ちを受け止めてあげてください。子どもが頭痛や腹痛を訴えたら、ストレスや気のせいにせず、身体を介抱してあげましょう。必ず元の状態に戻ることを子どもに伝えて、安心させましょう。子どもに何か気になる行動や情緒的反応が認められても、子どもが心配していなければ、その問題を無理に取り上げないようにしましょう。遊びと運動を増やし、家庭・学校・地域での人間関係を良好にしましょう。食べる、眠る、勉強や仕事をするなど、日常生活のリズムを作ってください。



気軽に相談してください

子どもたち一人一人が抱える心の問題の現れ方は、多種多様であるため、その対処の仕方には、十分な配慮をお願いします。子どもの症状が、いつまでも続いたり、だんだんひどくなるようでしたら、ためらわずに相談してください。

- 子どもにとって一番身近な存在は、通っている学校の先生です。地震の被害が大きかった地域の学校では、先生が子どもの状態を把握するために、また、子どもから相談を受けやすくするために、次のような取組が行われます。
 - 9月から各学校で「こころの健康調査票」によるアンケートの実施や、担任や養護教諭による個別面談等を行います。
 - 小中学校では臨時教員が、高等学校では養護講師がそれぞれ配置されます。
 どうぞ、安心して、学校の先生に相談してください。
- 身近にある専門機関に是非ご相談ください。下記相談窓口では、心のケアに関する専門家が、皆さんからの相談を受け付けていますので、気軽に電話をしてください。



相談窓「心のケア」について、相談に応じます

こころのケアホットライン	フリーダイヤル TEL.0120-913-600 専用電話 TEL.025-281-5773	月-金 / 8:30~17:15	県立教育センターの相談窓口	悩み事相談テレホン TEL.025-263-4737 来所相談・電話相談 TEL.025-263-9029	月-金 / 9:00~16:00 月-金 / 9:00~17:00
児童相談所の相談窓口	長岡 TEL.0258-35-8500 上越 TEL.025-524-3355	月-金 / 8:30~17:15	教育事務所の相談窓口	上越 TEL.025-526-9378 中越 TEL.0258-35-3930 下越 TEL.025-231-8359	毎日 / 24時間
子ども・女性電話相談	TEL.025-382-4152	毎日 / 9:00~22:00	青少年相談支援班(県教育庁高等学校教育課内)	TEL.025-280-5124	月-金 / 8:30~17:15
家庭教育・子育て電話相談「すこやかコール」 (県立生涯学習推進センター内)	TEL.025-283-1150 FAX.025-284-6019	月-金 / 13:00~21:00	心の相談・カウンセリング(柏崎市立教育センター内)	TEL.0257-32-3397(要予約)	月-金 / 9:00~17:00