

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、様々な身体症状や精神症状が現れますが、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。災害後、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、このように対応してください。

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たり、頭に浮かんできて怖さを感じたりする。
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。

災害に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

寝付きが悪い。
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。

対応の方法

子ども自ら心配して訴えるときには、時間を準備して子どもの話を十分に聴いてあげましょう。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積極的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。

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たいと思います。

保護者が対応した方がよいのか、**教師**にできることなのか、**専門家**に相談しなければ解決しないことなのか、戸惑うこともあるかもしれません。

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、ためらわずに専門の相談機関へご相談ください。

一人で悩まず、気軽に相談してみてください!

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	毎 日 / 8:30 ~ 22:00
	専用電話 TEL.025-281-5773	
県立教育センターの相談窓口	悩み事相談テレフォン TEL.025-263-4737	月 ~ 金 / 9:00 ~ 16:00
	来所相談・電話相談 TEL.025-263-9029	月 ~ 金 / 9:00 ~ 17:00
教育事務所の相談窓口	上越 TEL.025-526-9378	毎 日 / 24時間
	中越 TEL.0258-35-3930	
	下越 TEL.025-231-8359	
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
子ども・女性電話相談	TEL.025-382-4152	毎 日 / 9:00 ~ 22:00
児童相談所の相談窓口	長岡 TEL.0258-35-8500	毎 日 / 8:30 ~ 17:15
	上越 TEL.025-524-3355	
学校における緊急心のケア	スクールカウンセラーが相談に応じます。長岡市、柏崎市、小千谷市、上越市、出雲崎町、刈羽村の公立小・中学校では、8月31日まで実施しています。学校にお問い合わせください。	

編集後記

ご意見をお寄せください

被害を受けたみなさまに、心からお見舞い申し上げます。
今回の「かけはし」は、地震の被害を大きく受け、災害救助法が適用された6市町村に配付しました。

〒950-8570 新潟県教育庁総務課企画統計係
Tel 025-280-5587 Fax 025-285-3766
E-mail ngt500010@pref.niigata.lg.jp

(無断転載を禁ず)



本紙は古紙70%再生紙を使用しています。



環境に優しい大豆油インクを使用しております。