

年齢に応じた具体的な症状と対応のポイント

災害により、子どもに強いストレスが加わると、恐怖・喪失感・不安から、様々な心の問題が引き起こされます。症状の特徴は、年齢によって異なるほか、被害状況の程度によっても差がみられます。それぞれの特徴と対応のポイントは以下のとおりです。

症状は一つの目安であり、例えば、中学生・高校生でも小学生に示した症状が見られる場合があります。

1 幼稚園・保育園児

◎ 症状の特徴 ◎

退行現象

おしっこを失敗しなくなっていた子が、睡眠中や昼間でも尿を漏らすようになる。きちんと話をしていた子が上手に話せなくなったり、赤ちゃん言葉を使ったりする。母親に抱きついたり、ひざに乗ったりするなど、ひんぱんに身体接触を求めるようになる。

生理的反応

食欲が低下したり、逆に食べ過ぎたりする。消化不良を起こす。ムカムカしたりおう吐したりすることがある。下痢や便秘を起こす。

情緒的・行動的反応

落ち着きがなくなる
気になる癖が現れる。
物へのこだわりが見られるようになる。

対応のポイント

やさしい言葉をかけ、子どもを受容し、安心させましょう。退行現象が見られても、あせったり、しかったりせず、じっくり見守りましょう。温かい飲み物を与え、安心して安らかに眠れるように心がけましょう。抱きしめる、一緒に寝るなどの身体接触をして、不安感を少しでも取り除き、安心させましょう。

2 小学生

◎ 症状の特徴 ◎

退行現象

それまで自分でできていたのに、親に食べさせてもらおうとしたり、服を着せてもらおうとする。親の気を引こうとしたり、しがみついたりする。ちょっとしたことで、めそめそしたり、泣いたりする。すでになくなっていた癖が再び現れる。睡眠中に怖い夢を見たり、突然飛び起きて泣いたり走り回ったりする。

生理的反応

頭痛や、頭が重たい症状を訴える。目がかすむ、ぼーっと見える、二重に見える、聞こえにくいなどの症状を訴える。吐き気を訴える。

情緒的・行動的反応

落ち着きがなくなる。
反抗的になるなど、他人に攻撃的になりやすい。
イライラして、集中力が持続できない。
遊び仲間や友達を避けたり、学校に行きたがらなくなったりする。

対応のポイント

やさしい言葉をかけ、子どもの言うことに十分に耳を傾け、話し合いの時間をつくり、気持ちが前向きになるように支えましょう。甘えたり反抗的になったりしてもあわてず、落ち着きを取り戻し、立ち直っていく様子を長い目で見守りましょう。できるだけ言葉をかけ、ふれあう機会を多く持ちましょう。また、手伝いをしたらほめるなど、役に立っていることを実感させましょう。遊びや体を動かす機会をつくりましょう。勉強はそれぞれの子ども状態に合わせた課題を与え、無理なく、元どりの力を回復していくことができるように配慮しましょう。

3 中学生

◎ 症状の特徴 ◎

退行現象

以前見られたが、すでに消失した癖などが再び現れる。親の気を引こうとして、弟や妹を思いやる気持ちがうすれる。落ち着きがなくなり、勉強や手伝いなど、物事に集中できなくなる。

生理的反応

頭痛や腹痛を訴える。食欲不振、過食、その他消化器系障害になる。便秘や下痢を起こしやすくなる。寝付きが悪かったり、夜中に何度も目が覚めたり、逆に日中に居眠りをしたりする。

情緒的・行動的反応

それまで好きだった趣味やレクリエーションに興味を失う。感情が抑うつ的となり、悲しくなったり、涙もろくなったりする。仲間との付き合いを嫌がったり、学校に行きたがらなくなったりする。イライラしやすく、ちょっとしたことで激怒したり、物を壊したり、反抗的になる。

対応のポイント

子どもの将来などについて、じっくり話し合い、前向きになるように支えましょう。落ち込んでいる様子が見られたら、保護者や教師、友達が支援していることに気づかせましょう。元の状態に必ず回復することを話し、安心感を与えましょう。勉強や、手伝いをしなくなっても、しばらくの間は静観しましょう。家庭や地域の復興作業に参加することを応援してあげましょう。友達と楽しく遊んだり、話し合ったりするように言葉をかけましょう。意欲の低下や、反抗的な行動に対して、長期的な展望に立ってアドバイスをしてあげましょう。

4 高校生

◎ 症状の特徴 ◎

退行現象

以前見られたが、すでに消失した癖などが再び現れる。社会的な関心や活動への興味が減少する。責任ある行動が欠如する。

生理的反応

頭痛や腹痛を訴える。食欲不振、過食、その他消化器系障害になる。便秘や下痢を生じやすくなる。月経痛や月経不順になる。

情緒的・行動的反応

身体活動のレベルが著しく高まったり、逆に低下したりする。自分で計画を立てたり、実行したりすることが困難になる。不満足感や虚脱感が見られる。家族や仲間から孤立したり、学校に行きたがらなくなったりする。反抗的な態度を取ったり、自暴自棄になったりする。

対応のポイント

子どもの将来などについて、じっくり話し合い、前向きになるように支えましょう。勉強や決められた家の仕事ができなくても、しばらく静観し、温かく見守りましょう。家族や仲間と災害時の体験と一緒に語り合い、励まし合ひましょう。家庭や地域の復興作業に参加することを応援してあげましょう。趣味やスポーツ、社会的活動に積極的に取り組むように言葉をかけましょう。意欲の低下や、反抗的な行動に対して、長期的な展望に立ってアドバイスをしてあげましょう。

障害のある子どもたちについて

各年齢の特徴に加えて、障害のある子どもたちは、ショックを受けた後の心の問題が見えにくいことが考えられます。特に、視覚障害、聴覚障害、知的障害等の障害のある子どもには、自分を安心させるための情報が入りにくいことから、恐怖心がつのったり、情緒が安定しなかったりすることが考えられます。

障害のある子どもたちについては、本人の訴えに耳を傾けて、要求を受け入れることが大切です。保護者や教師は、特に注意して子どもの変化を把握し、適切に対応することが必要になります。