

## 被災した子どもさんのご近所の方へ

### 災害後、あなたの近くにこんなお子さんはいませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・突然人が変わったようになり、現実にはないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・いらいらいしていて暴れたりする。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かない、などの症状を強く訴える。
- ・今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

まずは、安全・安心を感じること、そしてよく眠れることが大切です。

- ① 「もう大丈夫」「ここは安全だよ」と伝える。
- ② みんな集まっているから、安心していいことを告げる。
- ③ こういう事件が起こってしまったことは、「あなたのせいではないこと」「誰も悪くないこと」を告げる。
- ④ 自分の身におきた恐怖の体験について、自分から話し出した時は、無理にやめさせようとせず、その事実や怖さに耳を傾けてあげてください。  
(※ただし ①軽度の場合で、②子どもに表現する気持ちがあり、③被災時の気持ちを共感できる雰囲気や、体験を共有しうる場合に限り)

こういった対応は、少なくとも2・3カ月間から半年間、また必要に応じてそれ以降も絶えず繰り返して下さい。なお、このような大人の態度は、災害時でなくとも子育てには望ましい態度です。

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、地震の際に配布されたものです。  
お問い合わせ先