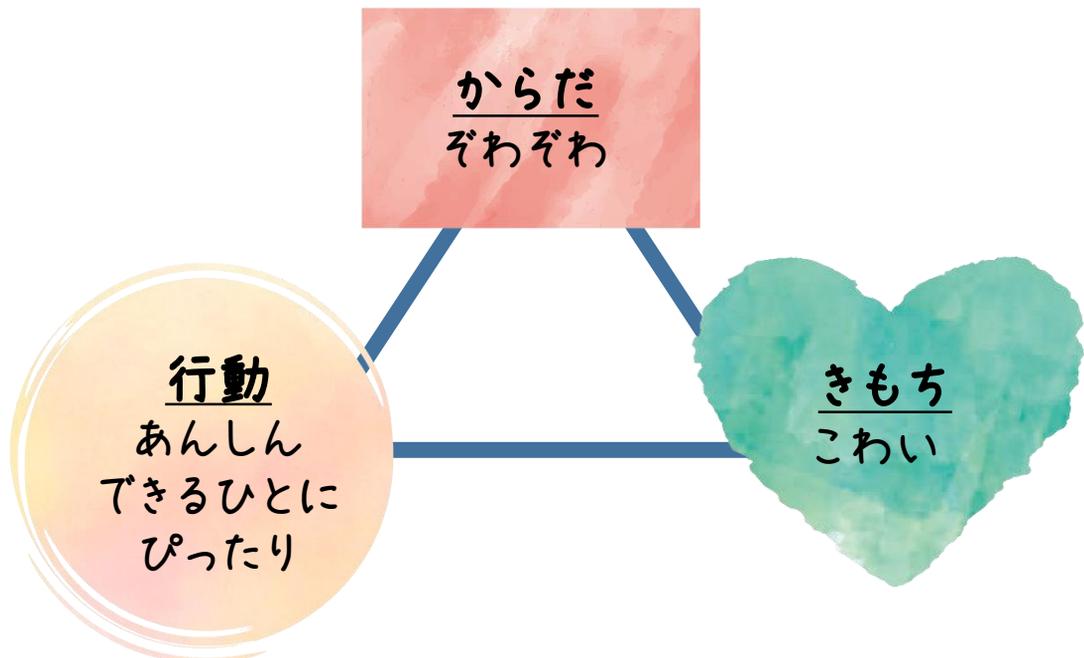


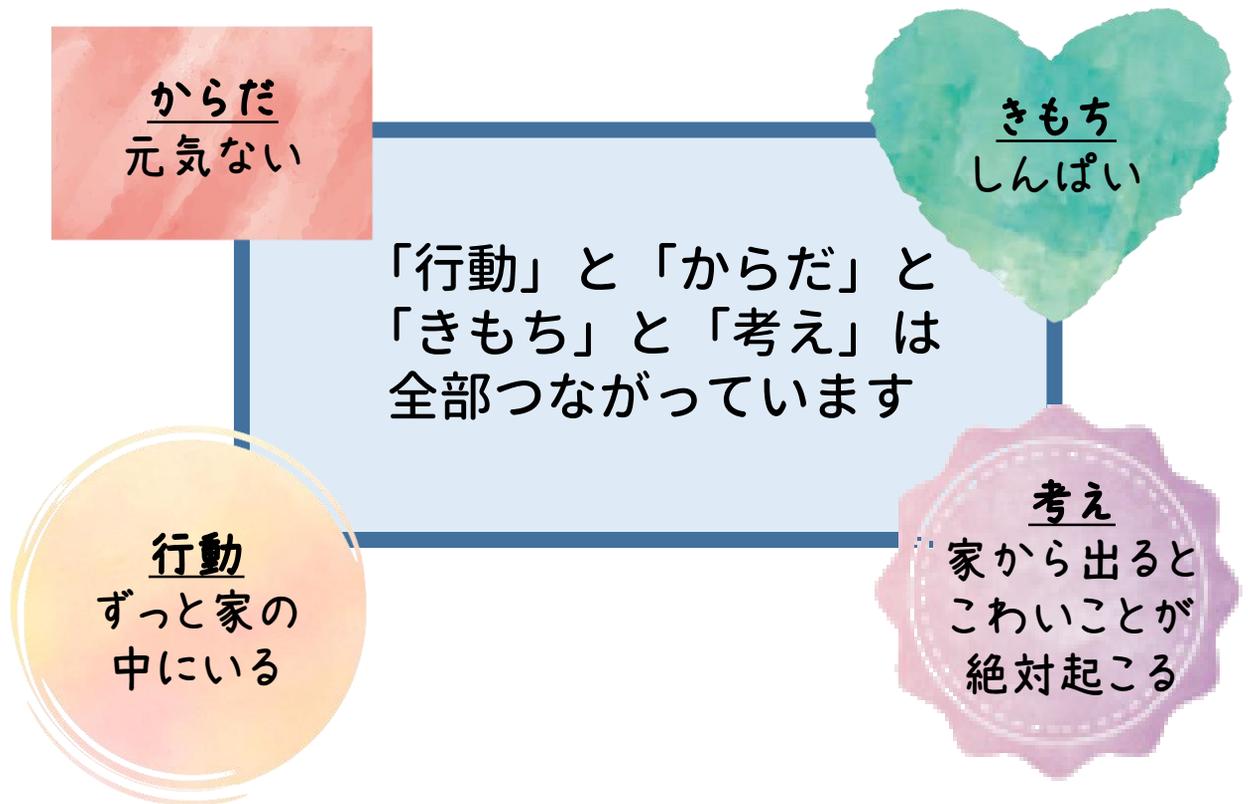
災害直後に見られる子どもの 特徴的な変化と対応 ～保護者のみなさまへ～

地震などの怖い出来事が起きると、大人も子どもも、体の中ではいろいろなことが起きます。



- これらの反応は、からだ自分が自分をまもろうとしているから起きる自然な反応です。
- 無理にやめさせる必要はありません。
- その時の様子をそのまま受け止め、気持ちを落ち着かせたり、気がかりなことを一緒に考える時間を持ちましょう。

また、地震のことを思い出すと、いろんな考えで頭がいっぱいになることもあります。



これは、少し考えることができるようになるから起こることです

だからこそ

「毎日の生活リズムを一定にする」 (行動)
「リラックスの時間を持つ」 (からだ)
「“今は大丈夫”と伝える」 (きもち)
などを試すことで、このつながりをプラスに変えることが出来るのです。

次ページからは、各年代ごとにみられる反応と対応について

幼児期の子どもたちの反応



行動の変化

- ・ 退行（指しゃぶり、甘え、トイレの失敗、一人で行けない）
- ・ 分離不安（登園渋り、後追い、親のそばを離れない）
- ・ しがみつき行動
- ・ 過度に親の注意を引こうとする行動
- ・ 愛着行動（いつもより抱っこを求めるなど）
- ・ とても警戒する
- ・ 特定の物を怖がる
- ・ 物音に敏感になる
- ・ 何かのきっかけでパニック状態になる
- ・ 一人になるのを嫌がる
- ・ 災害をテーマにしたような遊びや悪夢
- ・ 災害を思い起こさせるものやことを避ける
- ・ 記憶困難

感情の変化

- ・ 強い不安
- ・ 怯え（夜一人で寝れない、暗闇を怖がる）
- ・ かんしゃく
- ・ 集中困難
- ・ 無感情など反応性の鈍麻

身体症状

- ・ チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- ・ 睡眠：不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、夢中遊行、入眠困難、早期覚醒

幼児期の子どもたちの対応



災害が起きた直後からみられる様々な反応は、脅威を生き残るための自分を守る大切な反応です

安全・安心を取り戻す関わりをしてみましょう

- ・ 家族と一緒にいる時間を増やす
- ・ 話をゆっくりと丁寧に聞くようにする
- ・ スキンシップを普段よりも増やす
- ・ 親子でリラックスできるような時間を増やす
- ・ 災害のテレビニュースはあまり見せないようにしましょう



生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう

- ・ 規則正しい生活を心がける
- ・ 子ども同士が遊べるようにしてみる



自尊感情を高められるようにしましょう

- ・ お子さんにとって簡単で慣れ親しんだお手伝いを
お願いしてみましょう

ご自身の心身もいたわるようにしましょう



できそうなことから、試してみましょう



学童期の子どもたちの反応

行動の変化

- ・ 退行（指しゃぶり、甘え、トイレの失敗、一人で行けない）
- ・ 分離不安（登園渋り、後追い、親のそばを離れない）
- ・ しがみつぎ行動
- ・ 過度に親の注意を引こうとする行動
- ・ 愛着行動（いつもより抱っこを求めるなど）
- ・ とても警戒する
- ・ 特定の物を怖がる
- ・ 物音に敏感になる
- ・ 何かのきっかけでパニック状態になる
- ・ 一人になるのを嫌がる
- ・ 災害をテーマにしたような遊び
- ・ 災害を思い起こさせるものやことを避ける
- ・ 攻撃性／衝動性
- ・ 記憶困難

感情の変化

- ・ 強い不安
- ・ 怯え（夜一人で寝れない、暗闇を怖がる）
- ・ かんしゃく、イライラ、怒りっぽい
- ・ 急にはしゃぐ、ハイテンション
- ・ 興奮しやすくなる
- ・ 集中困難

身体症状

- ・ チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- ・ 睡眠の問題：不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、夢中遊行、入眠困難、早期覚醒

対人関係

- ・ 友達付き合いをしなくなる、
- ・ 孤立、疎外感、無関心
- ・ 遊ばなくなる

学童期の子どもたちの対応



災害が起きた直後からみられる様々な反応は、脅威を生き残るための自分を守る大切な反応です

安全・安心を取り戻す関わりをしてみましょう

- ・家族と一緒にいる時間を増やす
- ・会話を増やす
- ・話をゆっくりと丁寧に聞くようにする
- ・スキンシップを普段よりも増やす
- ・親子でリラックスできるような時間を増やす
- ・災害のテレビニュースはあまり見せないようにしましょう



生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう

- ・規則正しい生活を心がける
- ・計画的に生活を過ごしてみるようにする
(不安なことばかりが起こるわけではないということを経験できるようにサポートする)
- ・子ども同士が遊べるようにする



自尊感情を高められるようにしましょう

- ・今までできていたお手伝いよりも少し簡単なお手伝いや、ボランティア活動などができるようにしてみましょう

ご自身の心身もいたわるようにしましょう

できそうなことから、試してみましょう



思春期の子どもたちの反応



行動の変化

- とても警戒する
- 特定の物を怖がる
- 物音に敏感になる
- 何かのきっかけでパニック状態になる
- 一人になるのを嫌がる
- 災害を思い起こさせるものやことを避ける
- 不機嫌、不愛想な態度
- 以前よりも上機嫌、愛想をふりまく
- まったく気にしていないようにふるまう
- 記憶困難

感情の変化

- 強い不安
- 怯え（夜一人で寝れない、暗闇を怖がる）
- かんしゃく、イライラ、怒りっぽい
- 急にはしゃぐ、ハイテンション
- 興奮しやすくなる
- 集中困難
- 気分が落ち込む、引っ込み思案、何もする気が起こらなくなる

身体症状

- チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- 睡眠の問題：不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、夢中遊行、入眠困難、早期覚醒

対人関係

- 友達付き合いをしなくなる、
- 孤立、疎外感、無関心
- 遊ばなくなる
- 特定の友人関係への固執

思春期の子どもたちの対応



災害が起きた直後からみられる様々な反応は、脅威を生き残るための自分を守る大切な反応です

安全・安心を取り戻す関わりをしてみましょう

- ・ 家族と一緒にいる時間を増やす
- ・ 会話を増やす
- ・ 話をゆっくりと丁寧に聞くようにする
- ・ 年齢にあったスキンシップを提案する
- ・ 親子でリラックスできるような時間を増やす
- ・ インターネットなどにあふれる情報に混乱させられないようにサポートしましょう



生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう

- ・ 規則正しい生活を心がける
- ・ 計画的に生活を過ごすようにする
(不安なことばかりが起こるわけではないということを経験できるようにサポートする)



自尊感情を高められるようにしましょう

- ・ 今までできていたお手伝いよりも少し簡単なお手伝いや、ボランティア活動などができるようにしてみましょう

ご自身の心身もいたわるようにしましょう

できそうなことから、試してみましょう





子どもたちにみられる反応は、
大変な出来事を経験したためにみられる
正常な反応です。

多くは時間がたつと自然に
回復していきます。

しかし、毎日の生活に支障がでたり、
(ある程度、できごとが落ち着いて)1ヶ月以上続くなど、
状況がよくならないと感じられるようなら、
気軽にお医者さんや
地域の保健センターの保健師さんなどに
相談しましょう。

保護者のみなさまも、ご自分のこころとからだを
いたわり、一人でがんばりすぎないでください。
周りの人といっしょにぼちぼちやっていきましょう。





大阪大学大学院

大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学

連合小児発達学研究所

2024.1.15 ver.2

作: 酒井佐枝子 レイアウト: 山本知加

無断転載を禁じます