

いつもの まいにちを すごすために できること

じしんにあったあとってどうなるの？



このえほんには、
じしんから 1かげつくらい
までのあいだ、
なにがおきて、
どうしたらいいのかが
かいてあります

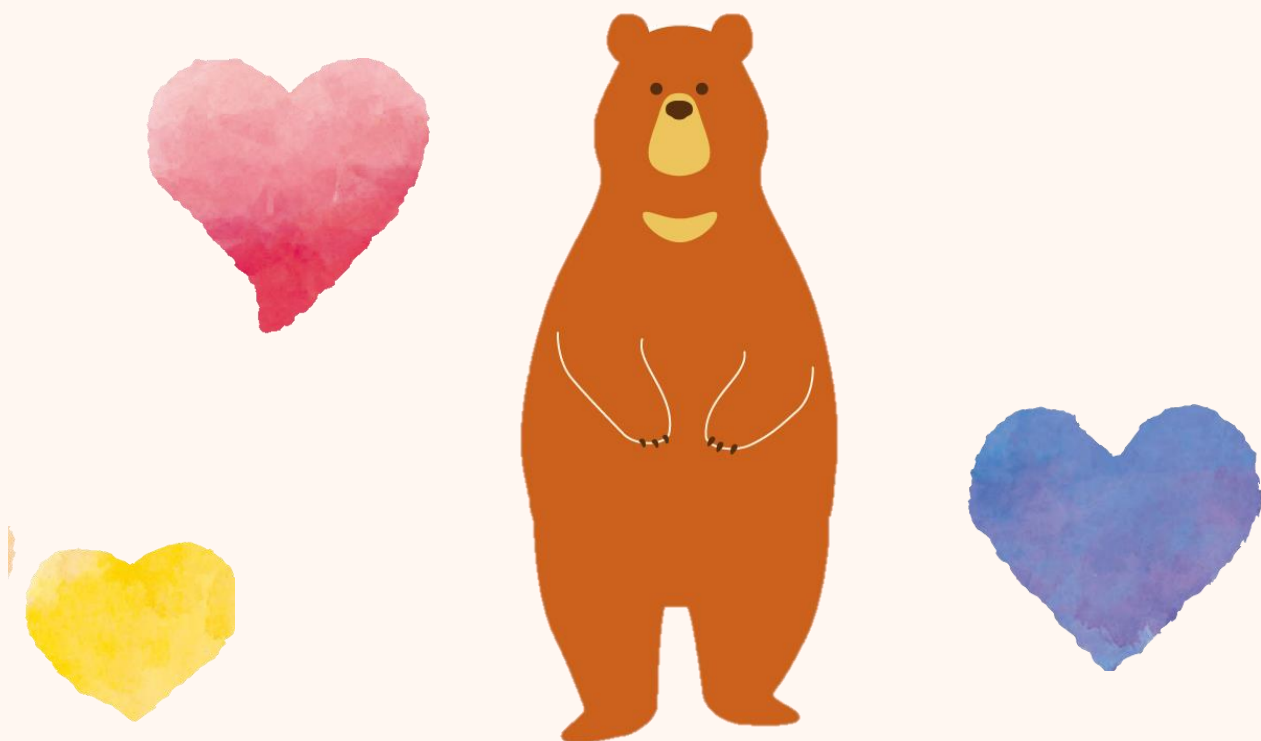


みんな、
うれしいときってあるね

うれしいときって、どんなかんじ？

みんな、
いやだおもなって思うときって、
あるね

いやだなってときは、どんなかんじになる？



6がつ18にちに、
じしんがおきました

^じ7時^{ふん}58分に^{いっかい}一回、^{おお}大きくゆれたね

そのあとも、

なん^{かい}回もじめんがゆれて

びっくりした^{ひと}人もいるとおもいます。

なん^{かい}回もゆれることを

「よしん」っていうんだよ。

これは

じしんがおきたときには

よくあることなんだって。



おおきなじしんがおきると…

いつもとは、ちがうこともあります

ひと め ばしょ
一つ目は場所

たおれたおうちや

こわれたたてものをみるかもしれません。

し ばしょ こうえん がっこう
知っている場所、公園とか学校とかが

し かたち
知っている形でなくなることもあります。



いつもと
ようすが
ちがう

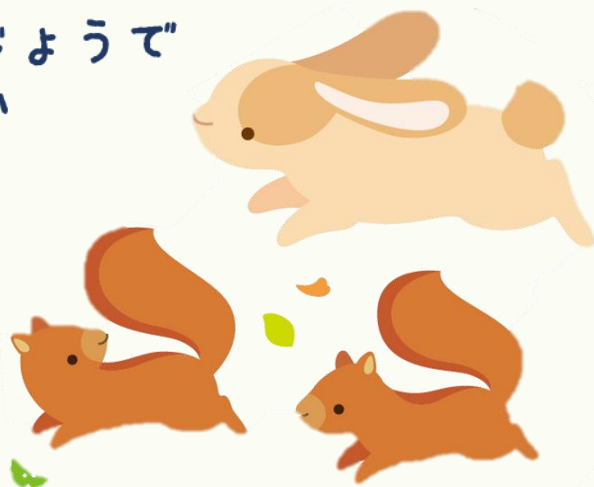


あんぜんにすごせるように、
「ひなんじょ」に行くことがあります

「ひなんじょ」というのは、
^{いえ}家にいられないとき、
みんながあつまってくるところです。
おおぜいの^{ひと}人といっしょに
^{せいかつ}生活することになります。

がっこうの^{たいいくかん}体育館やこうみんかんなど
あんぜんなたてものが「ひなんじょ」に
なります。

たいいくかんや
うんどうじょうで
あそべない



ふため
二つ目はライフライン。

ライフラインというのは、

いつもの生活であたりまえのようにあるもの。

でんき・水道から出るお水・ガスが止まると・・・

よる
夜なのに、電気がつかなくてまっくらなことがあります。

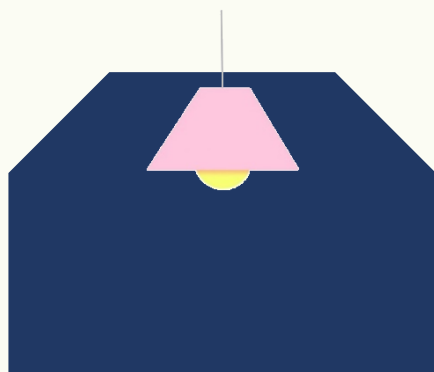
はい
お風呂に入れないこともあります。

なが
トイレを流せないことがあります。

て
手をあらいえないことがあります。

たものた
あたたかい食べ物が食べられないことがあります。

でん
ゲームのじゅう電ができないことがあります。



^{でんしゃ}電車やバスなどのこうつうきかんが止まると・・・

^で出かけるとき歩くことがふえます

^たコンビニに食べたかったおかしが
おいていないこともあります



でんわやインターネットが使えなくなると・・・

^{でんわ}けいたい電話が^{つか}使えなくて、

^とれんらくが取れないことがあります。

テレビが^{おな}同じ^{ばんぐみ}番組ばかりになってしまうこともあります。
^み見る^{じかん}時間を決めて、テレビを消しておきましょう。

だいじょうぶ!

^{おとな}大人たちが
がんばっているから、
ちゃんと^{なお}直るよ

じしんから3日目まで

^{せいかつ}
生活はどうなるの？

よしんが ときどき ^お起こるよ。

いのちを まもるのが ^{いちばん}一番！

あんぜんなところに にげるよ。

おとながゆっくりとかまってくれないことがあるかもしれないよ。

からだはどうなるの？

からだがきんちょうしてカチコチ

ねむれない

いつもより ^{げんき}元気な ^{かん}感じがする

ちょっとした ^{おと}音に ^{かん}びん感 . . .



2しゅう間目まで^{かんめ}

^{せいかつ}
生活はどうなるの

ライフラインが少しずつもどる

^{しょくじ} ^き
食事や着がえ、すむところが

まだいつもどおりではないかもしれないね

からだはどうなるの

^{みっかめ}

3日目までと、

^{おな} ^{かん}
同じような感じがつづくこともあるよ

1か月目くらいまで^{げつめ}

^{せいかつ}
生活はどうなるの？

あんぜんはもどってきたけど、いつもとはちがう

^{すこ} ^{まいにち}
少しずつ毎日のリズムがもどってくる

からだはどうなるの？

いつもとなんかちがうなと^{かん}感じることもあるよ



じしんや よしんに あうと . . .

きもち

こわい そわそわ イライラ
おこりっぽい おちこみ
ふあん あせり
じぶんがわるいこじゃ
ないかってきもちに
なる

からだ

ねむれない いやなゆめをみる
あたま・おなかがいたい
かゆい たべられない
いままでできていたことが
できなくなる
(おもしろ)

こうどう

かぞくのそばをはなれたくない
ぼーっとする うごきまわる
おもいだせないことがある
きゅうにはしゃぐ
しゅうちゅうできない
ぶっきらぼうになる
おちつかない

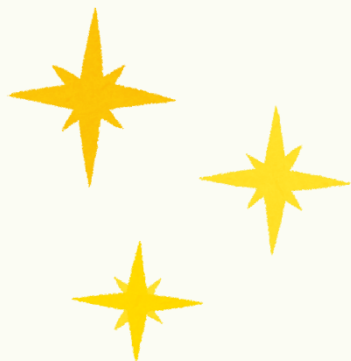
^{たいへん}
大変なことがあったら、
だれでもこんなことにな
ることがあるよ

^{たいへん}
大変なできごとにあったら、
だれにだって
こんなことがおきることがあります

じつはね、..

からだか ^{じぶん} 自分をまもろうとしてるから
おこることなんだよ!!

あなたのからだ
えらいね!!



からだをいっぱい
ほめてあげようね!

じしんがおきたとき、
あなたのなかでは、どんなことがおきてるかな？

こわいできごと
「じしん」

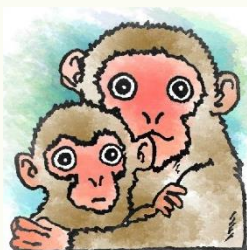


からだ
ぞわぞわ

「じしん」がおこった
ときには、
あんしんできるひとに
くっついた子も
おお
多いよね。

そのとき、じつは
「からだ」や「きもち」
もかわっていたんだよ。

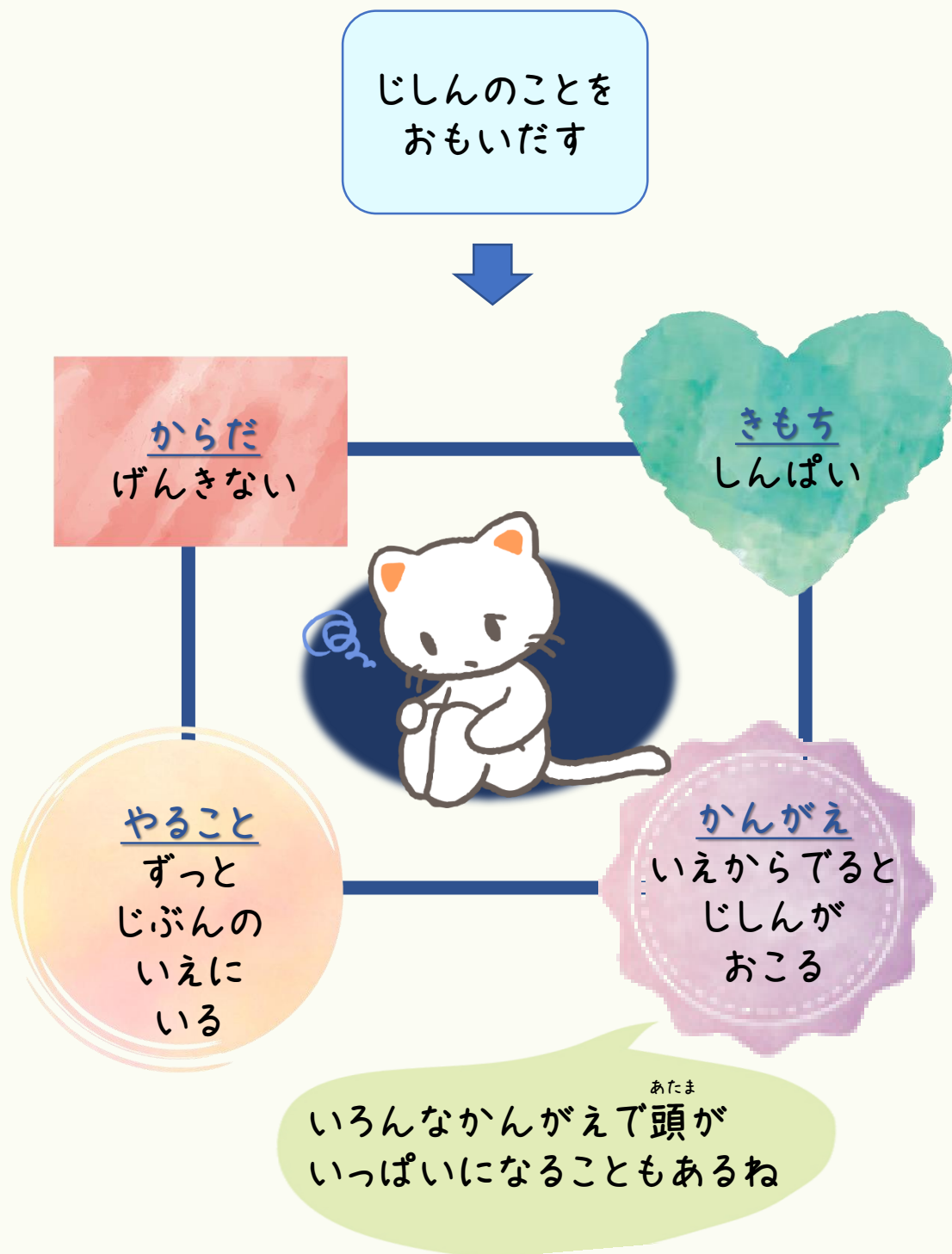
やること
あんしん
できるひとに
ぴったり



きもち
びっくり

「やること」も「からだ」も「きもち」も全部ぜんぶつながってるんだ

じしんのあと、
あなたのなかでは、どんなことがおきてるかな？



「やること」も「からだ」も「きもち」も「かんがえ」も
全部ぜんぶつながっているんだよ

まいにち 毎日をどうぞごそうかな

じしんから3日目まで

おとなのひとといっしょにあんぜんなところにいましょう
こまったときは「たすけて」と言おう

2しゅうかん目くらいまで

おとなのひとといっしょにあんぜんなところにいましょう
ねむる・食べる・体を動かすようにしよう!
あんしんグッズはあるかな?

1かげつくらいまで

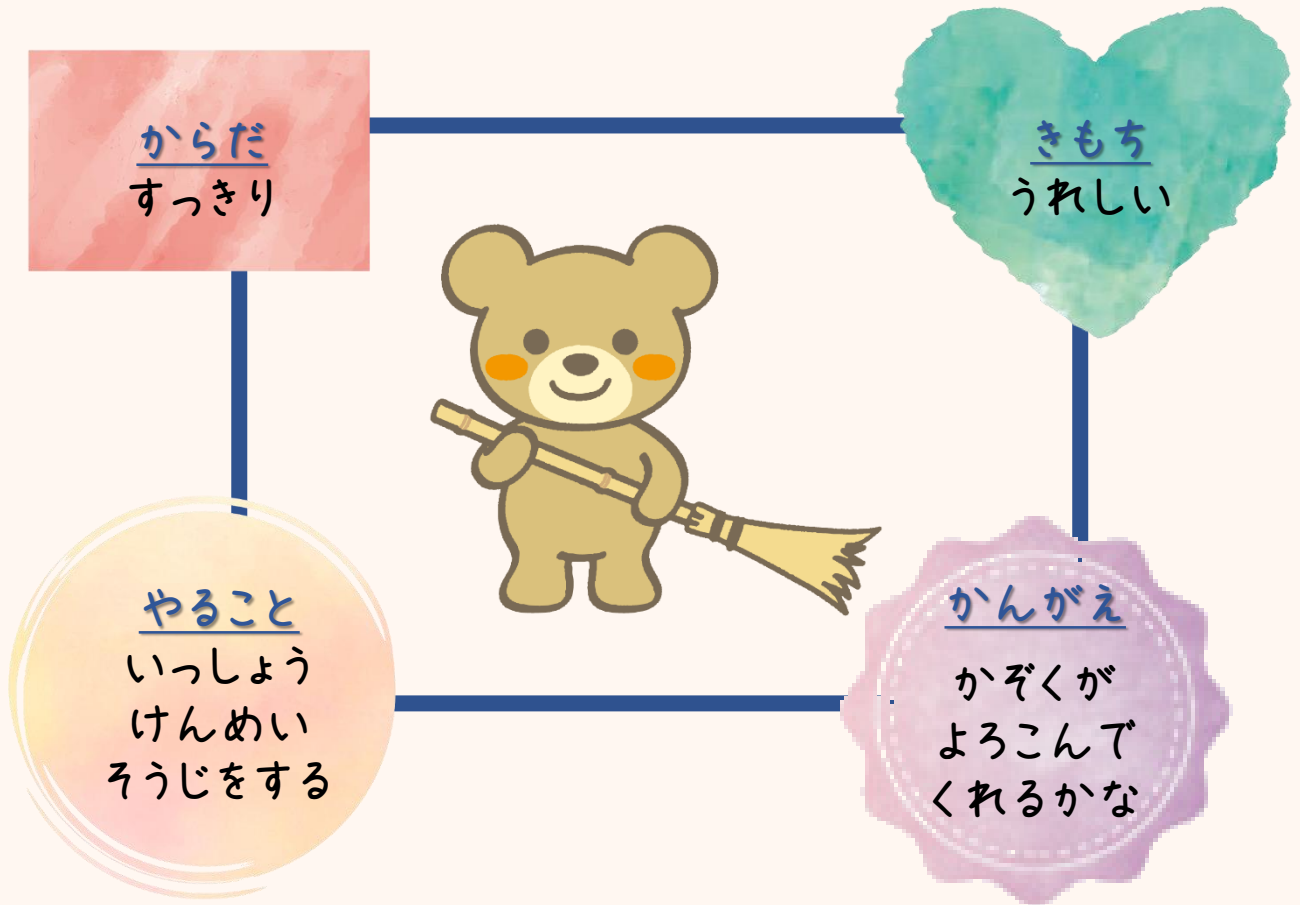
いつもどおりの生活をこころがけましょう
あんしんできる場所・人・ものをつかって
きもちがほっとする時間をつくってみよう



まいにち
毎日を どうすごそうかな？

さっきのつながってる^ず図で見てみよう！

たとえば、おてつだいをすると・・・



ぜんぶ
全部つながってるから、
なに
何かをやってみると、
「からだ」・「きもち」・「かんがえ」
か
も変わることがあるんだよ

できることはいろいろあるよ

ひとつめ

“あんぜん”と“あんしん”を たしかめよう
(おとなとやってみよう!)

☆“あんぜん”ってどういうこと？：

ものが おちてきたりしないこと ねむる場所ばしょがあること
食べるものたがあること トイレをがまんしなくてもいいこと
お風呂はいに入ったり、手てあらいができること など

おとなのひとが“あんぜん”をつくつくのを手てつだってくれるよ

☆“あんしん”ってどういうこと？：

きもちがほっとすること
いつも いっしょにいる おとなのそばで ゆっくりできること
すきなおもちゃを もって ほっとすること
ねむることが できること
たすけてほしいと思おもったときに だれかがたすけてくれること



え
あんしん、あんぜんの絵をかいてみよう

あなたがあんぜんだな、あんしんだなと
おもうものをかいてみよう



ふたつめ

きろく^{ただ}正しい^{せいかつ}生活をしよう。

「いつもの^{まいにち}毎日」になるように、やってみよう。

いつも^{なんじ}何時におきてた？

何時^{なんじ}にねてたかな？

ごはんも、できるだけたべよう！

あ^{ある}る^{たい}歩いたり、体^{たい}ろうしてみたり、

できるなら^{とも}友だちと^{あそ}遊ぶようにしよう。

か^{からだ}ら^{うご}だ^{うご}体をしっかり動かすんだよ！

やす^{やす}休みでなければ、学^{がっこう}校にも行^いくようにしよう。

毎^{まいにち}日をいつもどおりにするのは、と^{たいせつ}ても大切なんだ。



みつつめ
たすけてほしいときは
そうだんをしよう

たくさんの方が、あなたのことを^き気にかけています

たすけてほしいとき、
^{はなし}話をしたいときは、
その人^{ひと}にそうだんすることができます。

「あのね」
「ちょっと^き聞いて」
「たすけてほしい」
ことばはなんでもいいよ。



よっつめ

リラックスすることをやってみよう

リラックスってことばを知ってるかな？

カチコチになった^{からだ}体をゆったりさせてくれたり、
ドキドキするきもちを おちつかせてくれるものだよ。

よこになって、^{やす}からだを休めるだけでもいいよ。

あとね、じぶんの好きなことをするのもおすすめ。

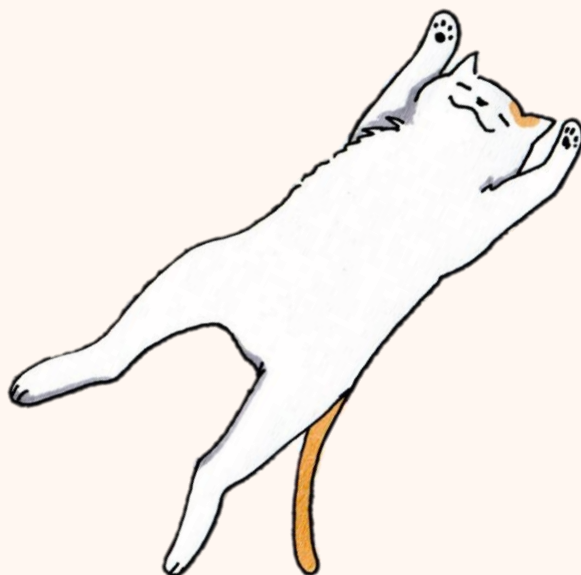
^{ほん}本やまんがをよんだり、

好きなテレビを^み見たり(^{じかん}時間はきめておこうね)。

^{そと}外であそぶのが好きなら、

おもいっきり^{うご}からだを動かしてあそんで、

そのあと きゅうけいしてもいいんだよ。



リラックスほう

その1 しんこきゅう

①いきを「ふう〜っ」と、
ゆっくり、はく



はくいきは
「リラックス」

②はなから
いきをすう



おなかのふうせんを
ふくらませるかんじ

すう いきは
「きんちょう」

③いきを「ふう〜っ」と、
ゆっくり、なが〜くはく



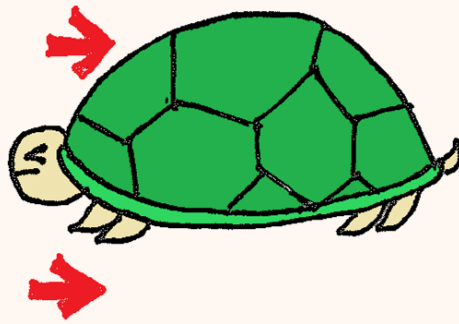
はくいきは 「リラックス」

リラックスほう

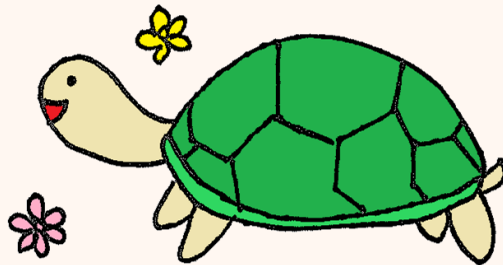
その2 かめさん たいそう

かめさんになってみよう。

かめさんは ^{あたま}頭をこうらにかくすよ。
“かた”をぎゅーって ^{みみ}耳につけるくらい
あげてみよう。



つぎに、^{ちから}ふわ〜っと力をぬくよ。



^{からだ}体はどんなかんじ?

すっきりする ^{ひと}人もいるし、
「じわ〜っ」とあたたかくなってくる ^{ひと}人もいるよ

じしんがあると、

「やること」も「からだ」も「きもち」も「かんがえ」も、
いつもとちがったりするよね。

それって ぜんぜん、へんなこと じゃないよ!

このえほんには、そんなときに、できることが いろいろ
かいてあります。

どうしたら いいかなと おもったときは、
このえほんに ヒントがあるかもしれないね。

こまったな、どうしたらいいか わからないな というときは、
いつでも おとなに そうだんできるよ。

よくねむれない、なにをしても たのしくない、
いつもと なにか ちがって いやだといったことが、
ながく つづくときは、かならず おとなに そうだんしよう。
きっと いっしょに いいほうほうを かんがえてくれるよ。

そうだん できそうな おとなを
かいておこう。

できそうなら、そのひとからサイン
をもらおう。





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科

2018.6.29 ver.1