

## 震災後の子どもの不安と家庭でできる心的ケア

このたびは東北地方で大きな地震があり、津波や停電などで多大な被害が生じています。このような予期せぬ天災や事件、事故に遭った時の、家庭でできる心的ケアをお伝えします。

### 大きな心理的ショックによる子どもの反応とは？

予期せぬ天災や事件、事故に遭った時に、子どもたちは次のような状態を見せたり、訴えたりすることがあります。しかしこれは、異常なことではなく、大きなショックによって現れる普通の反応です。多くは一時的なもので、家庭の中で受け止めていけば、自然に落ち着いていきます。

- 頭痛、腹痛を訴える。
- 怖い夢を見る。
- 寝つきが悪い。
- 夜中に起きる。
- 親と一緒に寝たがる。
- 死ぬということをしきりと話題にする。
- いつもより元気がない。
- 誰とも遊びたがらない。
- 1人であることを怖がる。
- 親や先生の側から離れようとしない。
- 登園渋りをする。
- 少しいことで泣く。
- 怖がることが多い。
- 食欲がない。
- 落ち着きがなくなった。
- いつもビクビクしている。
- 些細なことでもすぐ怒り出す。
- また地震が来るのではないかと思っている。
- 次は自分が大きな被害に遭うのではないかと思っている。



これらの状態や訴えは、大きな心理的ショックによって誰にでも起こり得る普通の反応です。異常なことではありません。

## 心理的ショックによる反応への対応方法

このような反応が出た時に、親や先生はどう対応したら良いのでしょうか？

- 子どもの状態に、あわてず、冷静に対応する。
- 子どもが話し掛けて来た時は、さえぎらずに最後まで話を聞く。
- 身体の不調を訴えた時は、病院で不調を認められなかったとしても、仮病ではないので、無理強いをせず、ゆっくり休ませる。
- 怖い夢を見たり、夜中に突然目を覚ました時は、しっかりと抱きとめて、安心させる。
- 赤ちゃん返りを起こした場合は、叱らずに、子どもが満足するまでスキンシップを与える。
- 親や先生の側から離れたがらない時は、可能な限り一緒にいてあげる。
- 登園渋りをしている時は、可能であれば休園させて、一緒にいてあげる。
- 悪いことをするとまた地震が来るよ。ママと会えなくなるよ。などと、天災を懲罰に結びつけない。

## これから気を付けたい子どもの心的ケア

大人も子どもも、こういった予期せぬ震災や事件、事故が起こった際に一番気を付けることは、なるべく今まで通りの生活を心掛けることです。

また天災や事件、事故について表現することは、心理的ショックを軽減させます。天災や事件、事故についてお話をしたり、絵を描いたり、心の中に留めるのではなく、なるべく表現することが大切です。

子どもの中には、地震ごっこなどの遊びをする子もいるかもしれませんが、一見、不謹慎な遊びに見えますが、これも表現の1つなので、特定の人を中傷してないのであれば、ある程度は容認してあげてください。

分離不安が強かったり、登園渋りが強い場合は、可能であれば休園させて、一緒にいる時間を増やして下さい。安心感が増せば、次第に落ち着いて来ます。

また、「悪いことをするとまた地震が来るよ」「悪いことをすると、ママと会えなくなるよ」など、天災や事件、事故を懲罰に結びつける発言は絶対にしないで下さい。これらの発言は不安を増強させ、心理的ショックを長引かせるだけです。

さまざまな状態や訴えは、大きな心理的ショックによって起こる普通の反応です。一時的なもので、誰にでも起こりうることで、異常なことではありません。

しかし心理的ショックが強く、大人又は子どもの反応が1ヶ月以上続く場合は、病院や臨床心理士にご相談して下さい。

(文/ママ chan 臨床心理士 関谷直子)

<http://mmchan.com/>