

# 災害時のこどものこころ

災害・事件事故に遭うと、子どももこころに大きな痛手を受けることがあります。子どもには、身体症状や問題行動として、大人と違ったストレス反応が現れることがあります。子どもさんに気になる様子はありませんか？

## 子どもによく見られるストレス反応

### 乳幼児(6歳くらいまで)

- ・ 上手に話せなくなったり、指しゃぶりやお漏らしをする。
- ・ 寝つきが悪い、夜泣きをする。
- ・ 特定のものや場所を怖がったり、不機嫌な状態が続く。
- ・ 大人にしがみついたり、離れたがらない。

### 児童期のこども(小学生くらい)

- ・ 自分で出来ることも手伝ってもらおうとしたり、甘えたりする。
- ・ 怖い夢をみたり、怖がって泣いたりする。
- ・ 落ち着きがなくなったり、はしゃぎすぎたり、集中できなくなる。
- ・ 反抗的になったり、いじめたり、かんしゃくを起こす。

### 思春期のこども(中学生、高校生くらい)

- ・ 身体の不調を訴えたり、寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりする。
- ・ 反抗的になったり、落ち着きがなくなり、勉強や物事に集中できなくなる。
- ・ 家族や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る。
- ・ ポーッとしたり、涙もろくなったりする。

このようなストレス反応のほとんどは、ひどいショックを受けた時に、誰にでも起こりうるものです。ほとんどの反応は、時間とともに回復していきます。

## 回復のために大切なこと

- ・ 子ども自身の気持ちを言葉に出したり、子どもの話をよく聞いたり、スキンシップをとりましょう。
- ・ 安心させる言葉かけをしましょう。災害時と現在は違うことを話して家族も落ち着いた生活をするように心がけましょう。
- ・ 行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- ・ できるだけ子どもの活動を大切にしましょう。遊べる場所を作ったり、遊べることを大事にして、手伝いなどができたら褒めましょう。
- ・ できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ・ 落ち着いた環境を大事にしましょう。



症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、裏面の相談窓口へご連絡ください。

## ✿相談先のご案内✿

### 子育てに関する相談・子どもの発達、行動についての相談

★お子様をとりまく環境等で、お子様の変化が気になられたときに相談できる窓口があります。お子様へのかかわり方等、お困りのことはありませんか？ご家庭で抱え込まずに、周りの誰かに相談してください。

#### 【相談窓口】

##### 久留米市 こども子育てサポートセンター

平日 8:30~17:15 (木曜は 19:00まで)

(祝日・年末年始を除く)

TEL: 0942-30-9302

FAX: 0942-30-9718

メールでの問い合わせ: 右記 QR コードへ

メール問い合わせ



### 不安な気持ち、こころの健康相談

★保護者の方自身も気づかないうちにストレスや疲れをため込んでいるかもしれません。久留米市保健所では、保護者の皆様に対しても、「こころの健康相談」を実施していますので、ご利用ください。

※「こんな些細なことで…」という内容でも結構です。ご相談ください。

#### 【相談窓口】

##### 久留米市保健所 保健予防課 精神保健チーム

○保健師・精神保健福祉士による相談 (予約不要) 電話・来所

平日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)

TEL: 0942-30-9728

FAX: 0942-30-9833

メールでの問い合わせ: 右記 QR コードへ

○精神科医による相談 (要予約) 来所

毎週木曜日 (第5週、お盆期間、祝日・年末年始を除く)

メール問い合わせ



「こころの健康相談」

詳細はこちら

