

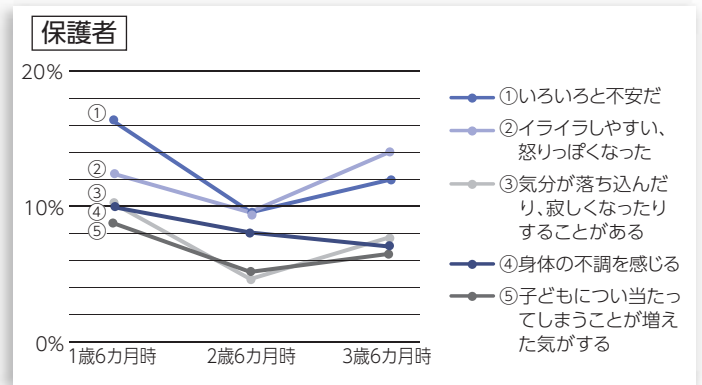
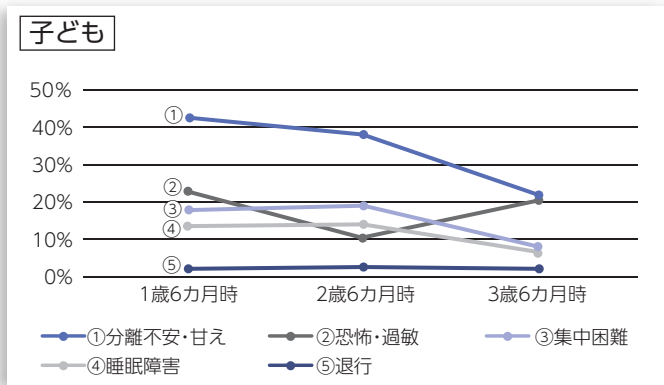
# 震災後の心のケア ～大人も子どももみんなが笑顔になれますように～



## 1. こころとからだのアンケート

H23年度に1歳6カ月児健診を受けたお子さんと保護者の1年後、2年後の様子を調査しました。

回復過程には個人差はありますが、症状がすべてなくなることはないでしょう。アンケートの結果からも震災直後のケアで終わりではなく、継続的なケアが必要だと分かります。気になることがある場合は、小学校就学前は保健センターへ、就学後は学校の先生へ相談をしましょう。



子どもは、時間の経過とともにほとんどの症状が落ち着いています。特徴的なのは、②恐怖・過敏が2歳6カ月時で減少しましたが、3歳6カ月時には再度増加しました。成長して地震を認識できるようになったか、震災時の恐怖体験を体が覚えていて、地震があると反応したのかもしれません。

保護者は全体的にV字傾向が見られました。2歳6カ月時は症状が落ち着いたようですが、更に1年経過すると不安やイライラが増加しています。震災の影響だけとは言えませんが、成長する子どもとの関わり方に悩んだり、育児に対する不安が現れて増加しているのではないかと推測されます。

## 2. 子どもたちのサインと大人にできる支援

子どもの心を守るために、大人も「気持ちをやわらかく…」

- ①「そばにいるよ、一緒だよ」と乳幼児でなくても抱きしめたり、手をつないだり、どこか体に触ってあげてください。
- ②子どもの質問には「よく気がついたね」と言ってあげましょう。同じ質問を繰り返すのは、子どもなりに不安に立ち向かおうとしているので、何度でも同じ答えを返してあげましょう。
- ③どんな気持ちも否定すると、子どもは自分の気持ちをどうしたらいいか分からなくなります。「そんな気持ちになっても当然だよ」と伝えましょう。
- ④できる範囲でいつもどおりを大事に。ささいなことで泣き出しても怒ったりせず、そのまま受け入れてあげましょう。お手伝いもできる範囲でお願いし、習慣化しましょう。
- ⑤気持ち悪くなるなどの症状や怖い夢を見ることがあるかもしれません。その時は「よしよし、おかしくないよ」と受け止めてあげましょう。背中をなでるなどふれあいも大切です。

## 3. 大人自身のセルフケアも忘れずに!!

大人も子どもも震災のような怖い思いを体験すると、処理できずに心の中に負の感情がたまっていると言われていてます。また、その恐怖や不安は形を変えて出てくることがあります。この感情の整理の仕方として、心の奥にしまい込んでしばらく出てこないようにすることのほかに、ネガティブな感情を言葉などで外に出す方法があります。共感してもらおうと楽になりますし、我慢せず何度も何度も気持ちを出し続けることが大事です。

通常の生活への回復、維持の努力をしながら、子どもたちのサインを見逃すことなく長期間対応していくのは大変な作業になります。こんな時こそ、**大人自身のセルフケア**です。

- セルフケア**
- その1 頼れる人を持つ
  - その2 自分のペースを守る
  - その3 頑張りすぎない

\*\*\*\*\*  
**こんなことをしましょう**  
 \* 安心できる人に気持ちを話す  
 \* 気持ち良く体を動かす  
 \* ちょっとだけゆっくりできる時間を作る  
 \* ため息や深呼吸をする  
 ※風船やシャボン玉も楽しく呼吸できる良い方法です。  
 \*\*\*\*\*

## 4. 日頃の心のケア

- ①近所の方に挨拶を。地域防災活動として近所同士の繋がりを深めましょう。
- ②家族で災害時のシミュレーションを。家族の避難行動、避難場所の再確認をしましょう!
- ③つらくなる前に相談を。少しでも心の負担が軽くなるように、保健師・心理療法士がお手伝いをします。

問 保健センター ☎ 364-4786