

保護者のみなさまへ

茨城県臨床心理士会
子育て支援専門部会

災害後、いつものお子さんと違う様子に、心配されている保護者の方もいらっしゃるかと思います。お子さんは時間とともに自然に落ち着いていけます。どうぞ心配なさらないで下さい。

保護者の方ご自身もお子様と同様に被災者です。怖かったり、悲しかったり、怒りや不安を感じたりするのは当然の反応です。お子さんとも冷静に向かい合えないことが多いでしょう。そんな自分をせめることなく、当たり前のこととしてうけいれてください。お子さんのことで何かアドバイスが欲しい方は、以下を参考にされて下さい。

こどもたちに見られやすい様子の例

- 食事……食欲がない、大人に食べさせてもらいたがる、食べても吐いてしまうことがある。
睡眠……部屋を暗くするのを怖がる、眠りが浅くなる、夜泣きをする。
排泄……一人でトイレに行けない、夜尿やおもらしをする、オムツでしたがる、下痢や便秘。
体調……体の痛みを訴える、「気持ち悪い」「疲れた」が多くなる。
行動……いつも親と一緒にいたがる、自分でできることを手伝ってもらいたがる、ことばづかいや行動が乱暴になる、指しゃぶりや爪かみをする、好きな遊びもやりたがらない、待つことが難しくなる、外出するのをいやがる。
気持ち……ぐずぐず・ヤダヤダが多くなる、感情の変化が大きくなる。
その他……災害のことを繰り返し聞いてくる、災害の話をとてもしやがる、災害ごっこをして遊ぶ、死ぬということをしきりに話題にする。



こどもたちは、何が起きているのかわからず、日常生活リズムが大きくずれることで不安を強く感じています。こどもたちは、“不安な気持ち”を上手く表現できず、行動で表します。そして、遊びの中で表現したり、絵に描いたり、話をすることで整理していきます。

そういった遊びや話を、身近な大人に受け入れてもらえると、「怖かった体験は、もう終わったことなのだ」と、気持ちが落ち着いてきます。

対応のポイント

- 【たくさんスキンシップをとるようにしましょう】** 多くの言葉よりも抱っこ。大きい子でも。
【こんな遊びは止めなくても大丈夫です】 災害の場面を思い出させるような一人遊びや、何人かの子どもでの「〇〇災害ごっこ」など。こんな遊びは、現実を受け入れようとしているこどもなりの表現です。「怖かったね」と共感してもらえると、こどもは安心できます。
【赤ちゃん返りが見られても大丈夫です】 身近な大人に受け止めてもらい、安心感を得ることができると、また一人で歩いていくようになります。
【テレビや新聞などの触れさせ方に配慮しましょう】 災害を伝える報道には、時に刺激の強い映像が含まれます。こどもが一人だけで見ることのないように気をつけましょう。こどもが目にした時は、「怖かったね、びっくりしちゃったね」、「これはこういうことなんだよ」と、こどもが理解しやすいことばを添えるようになさってください。
【保護者のみなさまも休息をとりましょう】 時に、お子さんのことを受け止めきれず、「つい、怒り過ぎてしまった」と振り返ることもあるかもしれません。どうぞ、お一人で頑張り過ぎないで下さい。「しんどい思い」を身近な誰かに話したり、「自分一人ではないんだ」という安心感を得ることも大切です。時にはお子さんを誰かに預けて休めるといいですね。