**被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ**

**お子さんに気になる様子はありませんか。**

**大きな災害・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。**

**乳幼児**

* 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
* 保護者や大人から離れられない。

**児童期の子ども（小学生）**

* 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。

赤ちゃんがえり。

* 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、粗暴な行動やかんしゃくをおこす。

**思春期の子ども（中学生）**

* 身体の不調を訴えたり、寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりする。
* 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。

****

* **このようなストレスの反応のほとんどは、**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、異常なことではありません。ほとんどの反応は、守られた環境の中で、**安心感を与えることで時間とともに回復**してきます。
* **大切なことは、お子さんが安心感を取り戻し、他の人とのつながりを感じられるようになることです。**

**15**

**17**

* 家族が一緒にいる時間を増やし、子どもの話をよく聞いてあげましょう。ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう。
* 家族もできるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないで、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、むやみにしかったり、突き放したりせずに受け止めてあげましょう。
* 恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげて、次のような言葉がけをしてください。これらの言葉は、何度繰り返しても構いません。

心配なことがあったら何でも言ってね

○○ができなくても恥ずかしくないんだ

あなたはちっとも悪くないよ

お父さんやお母さんが守ってあげるからね

「再体験遊び」

地震ごっこや津波ごっこ、荒々しい絵画など、子どもが体験したことが遊びの中に再現されることがあります。それをやめさせる必要はありません。ただし、悲惨な結末が繰り返される場合には、よい方向に遊びを向けるようにして下さい。例えば、救援や無事を遊びのテーマに持ち込んで終える、などの介入が出来るとよいでしょう。

* 症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、まず、ご家族が相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。
* 医療機関、福祉保健所、市町村の保健師などに相談しましょう。

**99**

**あなたの相談先**