







災害時の子どもの心のケア

今年で東日本大震災から10年を迎えました。2月の福島県沖地震では当時のことを思い出した方もいらっしゃるのではないのでしょうか。こども総合相談室では、2月の地震の後、大きな災害があった時の子どもの心のケアについて、幼稚園・保育園・こども園、児童クラブの職員を対象に研修会を行い、心理士の高橋紀子先生にお話しいただきました。今回は研修会の内容をお伝えします。

1. 災害時の子どもの反応は大人と違う

<p>今までできていたことが、できない</p>  <p>フォークを使っていたのに… 一人で着替えられるのに…</p>	<p>ソワソワ イライラ</p> <p>いつもより怒りっぽいなあ またケンカしてる…</p> 
 <p>ぼーっとする</p> <p>声をかけても気づかない 話、聞いてるのかな？</p>	<p>テンションが高くなる</p> <p>いつもより元気 (ストレス反応のときがあります)</p> 

不安な気持ちや、落ち着かない気持ちをこばで表現できない子どもたちは、気持ちを行動で表します。子どもの「ソワソワ・イライラ」や「元気すぎる」動きを大きな声で注意するのは逆効果。できていることをほめたり、穏やかに「座ってお水飲もうか」など落ち着いてできることに誘ったりするのが効果的です。

2. 生活の中で子どもにしてあげられること

一番大切なことは「安全」「安心」を感じられるようにすることです。

信頼している周りの大人からの「大丈夫」というメッセージ、「いつもどおり」のスケジュール、楽しみにしていることが続けられる、子どもに合った適切な情報を伝えることが「安心」「安全」につながり、あらゆる落ち着きにつながります。

3. まずは自分をいたわりましょう

子どもは大人が疲れてしまうと不安に感じてしまいます。「自分の気持ちを落ち着かせること」を意識して、子どもたちのために、まずは自分をいたわりましょう。体を落ち着かせると心も落ち着いてきます。

深呼吸や、座ってお茶を飲む、ゆっくり話すなど、特別なことでなくていいので、体と心を落ち着かせてくださいね。



直接相談したい時にはこども総合相談室にご連絡ください (Tel 24-5407)