

## 保護者のみなさまへ

大地震からしばらくたちまちでしたが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。このような強い衝撃を感じる体験をしますと、心が大きく揺さぶられ、心や身体にさまざまな反応が出る場合があります。しばしば見られる反応は、感情の不安定さと身体の不調です。いつものお子さんとは違う様子に、ご心配されている保護者の方もいらっしゃると思います。これらの反応は、強い衝撃を受けたことによって現れるごく普通の反応です。多くの場合は時間とともに自然におさまっていきます。

保護者の方ご自身もお子様と同様に被災者です。いつもとはまるで違う状況におかれ、冷静にお子様に接していただけないという方がほとんどかと思えます。どうぞ無理をなさらずに、ご自身の気持ちの回復を第一とされてください。お子さんへの接し方に何かアドバイスが欲しいという方は下記のことを参考にしてください。

### 1. 子どもたちに起こりやすい反応

- ・ いつもに比べて元気がない。ぼんやりしている。または、興奮気味で妙にはしゃぎ過ぎる。
- ・ 寝つきが悪い。いったん眠ってもすぐに目が覚めてしまう。怖い夢をみる。
- ・ 一人でのをいやがる。親のそばから離れたがらない。親と一緒に寝たがる。
- ・ 言動が幼くなり、赤ちゃん返りをする。ぐずぐず言って、手がかかる。
- ・ 食欲がない。食べても吐いてしまうことがある。
- ・ 頭痛や腹痛、「気持ちが悪い」「胸がドキドキする」「息が苦しい」などと訴える。
- ・ ちょっとしたことでも怒り出したり、すぐ涙があふれたりする。
- ・ なんとなく落ち着かない。集中できない。
- ・ 誰とも遊びたがらない。
- ・ 学校に行くのをしる。

\*これらの反応の全てが起こる訳ではありません。反応の現れ方や強弱は個人差があります。

### 2. ご家庭で気をつけていただきたいこと

お子さんがこのよう不安な様子を見せる時に、もっとも大切にしたいことは、お子さんが安心感を取り戻すことです。

以下のようなことに気をつけて接していただけると、自然に落ち着いていきます。

- ① まず保護者の方が、お子さんをゆったりと受けとめるような気持ちになってください。

そして、できるだけいつもと同じ普段の生活のリズムを大切にしてください。

- ② お子さんは少し幼いときに戻っているような状態です。お子さんが小さかった時、どのようにお子さんを安心させ、落ち着かせたかを思い出してください。

いつもより、一緒にいる時間を多くとるのもよいでしょう。

- ③ お子さんが話をしてきたら、よい聞き役になってあげてください。

「そうか」「それは大変だったね」「そんなふうに思ったんだね」など、肯定的にそのまま受けとめる言葉がよいと思えます。

ただし、根ほり葉ほり聞き過ぎるのは禁物です。

「もう忘れようね」と話をさえぎってしまうのも避けたいものです。

お子さんのペースを大事にして聞いてあげてください。

- ④ お子さんが話したがらない時には、無理に聞き出そうとせず、そっと見守ってあげましょう。
- ⑤ 夜中に目を覚ましたり、怖い夢を見ておびえていたら、お子さんが落ち着くまでそばにいてあげてください。
- ⑥ 体の不調を訴えた時は、無理させず、ゆっくり休ませるのがよいでしょう。