

時間の経過と子どもの反応 *反応や回復には、個人差があります。

茨城県臨床心理士会
スクールカウンセラー専門部会

I. 地震発生から間もなく（発生から1週間）

地震直後

突然の衝撃的な出来事を飲み込めず、ショック状態です。
何がなんだか分からない、信じられない、現実と思えない、などの混乱した状態です。

翌日～3日後

様々なストレス反応が出てきます。眠れない、頭が痛い・お腹が痛いなどの身体の反応であったり、悲しい・怖い・不安などの気持ちの反応であったり、イライラする、落ち着かないなどの行動であったりします。

全く反応がなかったり、平気そうにしている場合もあります。

*大きな出来事に直面したときの自然な反応です。
そのままを受け止め、安心感で包み込んであげましょう。

～1週間後

先に見られた様々な反応（体調不良や不眠などの身体の反応・抑うつや不安、恐怖などの気持ちの反応・注意散漫や退行（年齢よりも幼い行動をする）、ちょっとしたことで怒り出すなどの行動面での反応）が強くなる場合があります。

*まず何よりも安全感・安心感を与えるようにしましょう。
反応は次第に収まっていきます。

II. しばらく経って（発生から1ヶ月）

～数週間後

混乱やショック状態が大分落ち着いて日常生活が戻ってきます。
周りの大人に適切に受け止められることで、生徒が見せていた様々な反応が次第になくなっていきます。

けれども特に地震でのショックや不安が大きかった生徒や、もともと何らかの問題を抱えていた子どもたちはなかなか反応がおさまっていかないものです。

*子どもに合わせて様子をみながら、関わっていきましょう。
*不眠は重大な問題へと繋がる場合もあります。続く場合には医師にお薬を貰うことも必要です。

～1ヶ月後

回復に時間がかかっている生徒や、この時期になって初めて反応が現れる生徒がいます。

*一見日常性を取り戻したように見えても、しばらく注意深く見守っていきましょう。

III. 長期にわたって

～2、3ヶ月以降

感じたショックの大きさにより、出来事を心におさめていくのに時間がかかる生徒もいます。
また数ヶ月後、場合によってはもっと経ってからも、何らかのきっかけで反応が現れることもあります。

記念日や事件・事故を思い出させる刺激に触れたとき反応が出る可能性があります。

*引き続き注意深く見守ってあげましょう。
*特にもともと何らかの問題を抱えている生徒には配慮が必要です。
*一か月以上状態が改善しないで続く場合は医療機関の受診を考えましょう。