

## 保護者のみなさまへ

茨城県臨床心理士会

([www.isccp.jp](http://www.isccp.jp))

豪雨災害後、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きます。どうぞ心配なさらないで下さい。また保護者の皆さまも被災者です。避難生活の中で様々なストレスを感じ、お子さんのことを受け止めきれないこともあるかもしれません。ご自分のいろいろな感情を否定せず、このような状況下では当たり前のことと受け止めて日々をお過ごし下さい。お子さんの様子が心配な方は、以下のこと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……豪雨災害のことを繰り返し聞いてくる、豪雨災害の話をととてもいやがる、豪雨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。



※このようなことは、災害を体験した子供たちには普通に見られることです。

### ..... 対応のポイント .....



- ◆こどもたちは怖かった気持ち、不安な気持ちを上手く言葉で表現できず、体調や行動の変化、いつもとちがう遊びで表現しながら整理しようとしています。
- ◆そのような行動や遊びなどを、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。

- 【スキンシップ】** 多くの言葉よりも抱っこ。大きい子でも。
- 【遊びで表現】** 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「豪雨災害ごっこ」など。「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。止める必要はありません。
- 【赤ちゃん返り】** 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】** 豪雨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。

- 心配なこと、不安なことがある時にはおひとりで抱え込まず、身近な人にご相談ください。
- 茨城県臨床心理士会も皆様のご相談を受ける活動しています。お気軽にお声がけください。