

この度の西日本を中心とした台風、豪雨によって被災された皆さん、
現地支援に向かう皆さんへ

今回の土砂崩れや水害・浸水などによる被害に遭われ、大切な命や場所を失い、身体や心にもダメージを受けられ、本当に苦しい気持ちの中で呆然と日々を送っておられることと思います。日々の生活を何とか過ごし、今の命を守り、そして、できることから少しずつ片付けや整理を呆然とした気持ちでなさっていることと思います。

そんな中で大きな災害のときには、多くの方が、心や身体の不調がありながら、日常の繁務に追われ、また、身近な人々の助けのために、そのことにも感じずに過ごされていることがままあります。

まずは、
安全で落ち着いた生活を取り戻すことが大切です。

そして、少し余裕ができれば、身近にいる子どもを含めた方々の心のケアが必要となってきます。これまでの経験では、その担い手は専門家というよりも身近な人が行うことが多いと感じています。

このリーフレットはそんなときの助けとして、表裏印刷4種類のものとしてA4版で作られています。どうか身近な方々にデータでもいいですし、印刷してお渡し下さい。きっと心の支えになるはずですよ。

皆さんは、決して一人ではありません。なんとか力になろうとしている人が私を含めて、多くいます。少しずつ少しずつ、その思いを話せる人に話しましょう。そして、強くなろうとせず、ありのままにいつづけることを自分に許しましょう。

このリーフレットが皆さんの少しでも助けになることを祈っております。

広島県立障害者療育支援センターわかば療育園園長
河野政樹

«被災した子どもさんの保護者の方へ»

災害後、お子さんに次のような症状はありませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・突然人が変わったようになり、現実がないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・いらいらしいして暴れたりする。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かないなどの症状を強く訴える。
- ・今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状がある場合は、非常に強い恐怖の体験をしたときにおこる、心が混乱した状態です。

これを「急性ストレス障害」長期化すれば、「心的外傷後ストレス障害」といいます。

こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

◎ 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ください。

「もう、大丈夫」

「お父さんや、お母さんがしっかり守ってあげるからね」

「心配なことがあったらなんでも言ってね」

「あなたはちっとも悪くないんだから」

「〇〇ができなくなっても恥ずかしくないんだよ」

これらのことばは、何度繰り返してもかまいません。

◎ 痛いところがあったらさすってあげましょう。

◎ できるだけお子さんを一人にしないであげてください。

こういった対応は、少なくとも2・3カ月間から半年間、また必要に応じて、それ以降も絶えず繰り返し続けて下さい。なお、ふつうの時でもこのような大人の態度は子育てに必要な望ましい態度です。

このリーフレットは、中国四国小児心身症学会（現日本小児心身医学会中国四国地方会）により平成13年3月の芸予地震の際に配布されたものです。

今回の災害にともなう心のケアのために地方会の許可を得て配布しています。

このリーフレットについてのお問い合わせ先（日本小児心身医学会中国四国地方会副会長）

広島県立障害者療育支援センターわかば療育園 河野政樹

〒739-0113 広島県東広島市八本松町米満198-1 メールアドレスdr.kono@nlpmedics.com

参考文献 日本小児精神医学研究会 編 「災害時のメンタルヘルス」

「被災した子どもさんの近所の方へ」

災害後、あなたの近くにこんなお子さんはいませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・突然人が変わったようになり、現実がないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・いらいらしいして暴れたりする。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かないなどの症状を強く訴える。
- ・今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状がある場合は、非常に強い恐怖の体験をしたときにおこる、心が混乱した状態です。これを「急性ストレス障害」長期になれば、「心的外傷後ストレス障害」といいます。

こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

◎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ください。

「もう、大丈夫」

「私たちがしっかり守ってあげるからね」

「心配なことがあったらなんでも言ってね」

「あなたはちっとも悪くないんだから」

「〇〇ができなくなっても恥ずかしくないんだよ」

これらのことばは、何度繰り返してもかまいません。

◎痛いところがあったらさすってあげましょう。

◎できるだけお子さんを一人にしないであげてください。

こういった対応は、少なくとも2・3カ月間から半年間、また必要に応じて、それ以降も絶えず繰り返し続けて下さい。
なお、ふつうの時でもこのような大人の態度は子育てに必要な望ましい態度です。

このリーフレットは、中国四国小児心身症学会（現日本小児心身医学会中国四国地方会）により平成13年3月の芸予地震の際に配布されたものです。

今回の災害にともなう心のケアのために地方会の許可を得て配布しています。

このリーフレットについてのお問い合わせ先（日本小児心身医学会中国四国地方会副会長）

広島県立障害者療育支援センターわかば療育園 河野政樹

〒739-0113 広島県東広島市八本松町米満198-1 メールアドレスdr.kono@nlpmedics.com

参考文献 日本小児精神医学研究会 編 「災害時のメンタルヘルス」

《赤ちゃんや幼児がいらっしゃる方へ》

赤ちゃんや幼児をあずかっておられる保育士の方へ

災害後、お子さんにこんな症状はありませんか？

- ・ なかなか寝つかない、小さい物音にもびっくりする。
- ・ 見知らぬ場所(はじめての所)を極端にこわがる、心配そうにする。
- ・ 特定のものや場所(暗い所や狭い所)を極端にこわがる。
- ・ 特定の状況で機嫌がわるくなる。
- ・ 泣く元気もない(ミルクをのまない。なかなか食べようとしない)
- ・ しがみついて離れない、後追いが激しくなる。
- ・ これまで話せたことばが話せない。
- ・ 今までできていたことも出来なくなる。(一人で食べていたのに、食べさせてほしがる。トイレ一人で行けなくなった)
- ・ 甘えが強くなり、ぐずりやすい。わがままになる。
- ・ 悪夢を見ているようだ。うなされる。夜中に目を覚ましてぐずる。

これらの症状がある場合は、非常に強い恐怖の体験をしたときにおこる、心が混乱した状態です。

これを「急性ストレス障害」長期化すれば、「心的外傷後ストレス障害」といいます。

症状が非常に強い場合は専門の医療機関にご相談ください。(特に食べない、飲まない状態が強い場合には、脱水症状が生じ、点滴などの補液が必要となります。)

このリーフレットは、中国四国小児心身症学会（現日本小児心身医学会中国四国地方会）により平成13年3月の芸予地震の際に配布されたものです。

今回の災害にともなう心のケアのために地方会の許可を得て配布しています。

このリーフレットについてのお問い合わせ先（日本小児心身医学会中国四国地方会副会長）

広島県立障害者療育支援センターわかば療育園 河野政樹

〒739-0113 広島県東広島市八本松町米満198-1 メールアドレスdr.kono@nlpmedics.com

参考文献 日本小児精神医学研究会 編 「災害時のメンタルヘルス」

《学校の先生方へ》

災害後、あなたのクラスにこんな子どもさんはいませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・口数がへる。話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・少しのことで興奮しやすい。または、突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・話題が急に変わったり、つじつまがあわなかったりし、突然、人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿など身体症状を強く訴える。

これらの症状がある場合は、非常に強い恐怖の体験をしたときにおこる、心が混乱した状態です。これを「急性ストレス障害」長期になれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

こういう場合には、クラスのなかでこのようにしてみてください。(ただし、軽度の場合で、子どもに表現する気持ちがあり、被災時の気持ちを共感できる雰囲気や体験を共有しうるときにかぎります。)

- ①みんなで、恐かったこと、悲しかったことについて自由に話をする。
- ②ひとりひとりが話すことをみんなで聞く。
- ③これから自分でできることを、どんな小さいことでも考えて自由に発表する。

症状が非常に強い場合や被災児の気持ちを共感できる雰囲気がみられないときには専門の医療機関にご相談ください。

このリーフレットは、中国四国小児心身症学会（現日本小児心身医学会中国四国地方会）により平成13年3月の芸予地震の際に配布されたものです。

今回の災害にともなう心のケアのために地方会の許可を得て配布しています。

このリーフレットについてのお問い合わせ先（日本小児心身医学会中国四国地方会副会長）

広島県立障害者療育支援センターわかば療育園 河野 政 樹

〒739-0113 広島県東広島市八本松町米満198-1 メールアドレスdr.kono@nlpmedics.com

参考文献 日本小児精神医学研究会 編 「災害時のメンタルヘルス」

あなたが、被害にあった子どもや家族の支えになろうとする場合、次のような反応があることを理解することが大切です。

感情的な反応： 恐怖、怒り、罪責感、悲しみ、不安、うつ、感情がわからない、無力感、引きこもり(人に会いたくないなど)、感情の揺れ、記憶喪失、忘れやすさ、集中できない、いらいら、フラッシュバック(突然、災害の恐怖を思い出す)

身体的な反応： 頭痛、睡眠の障害、夜驚、過活動/寡活動、免疫力の低下、ストレスに関連する病気、食欲の障害

子どもや家族の周りにいるあなたに出来ることはたくさんあります！

- ・ あたたかい手をさしのべる。 ⇒ 孤独の感情を和らげてくれる
- ・ 子どもや保護者の話をしっかり聞いてあげる。 ⇒ 自分に過去に同じ経験があってもそのことを話すぎないようにする。
- ・ 忍耐強く、批判せずに聞くこと。
- ・ 自分の考えを押しつけず、いろいろな対処の方法を話す。
- ・ 「この経験を克服するように」とはけっして言わない。次第に順応し、受け入れることができるようにする。
- ・ この経験は人生を変える出来事になるかもしれないが、一生の一部のこととして受け入れられるように話す。
- ・ 子どもや家族の様々な感情を正しいとか間違いであるとか言わない。そのままに感じていいのだと安心させる。
- ・ 被害に遭った体験を誰かに訴えたり、助けを求めることが恥ずかしいことではないと話す。
- ・ 癒しの過程は、あなたが予想するよりももっと長くかかることを認識しておく。

言って良いことと言わない方が良いこと

「あなたのせいではない。」とか「気持ちはわかります。」と安易に言うことは、話したい気持ちを抑えてしまうこともあります。まずは、じっくりと話を聞くようにしましょう。」

【言った方が良いこと】

- ① このようなことがおこってお気の毒に思います。
- ② このような反応は、だれにでも起きる一般的なことです。そして、少しずつ気持ちは楽になります。
- ③ こうしてお話して下さって嬉しく思います。
- ④ もう安全です。(もし事実なら)
- ⑤ 前と同じにはならないでしょうが、今よりは良くなることができます。
- ⑥ そんなことを経験して気が動転されたことでしょう。

【言わない方が良いこと】

- ① ~でまだ運が良かったです。
- ② そのうち乗り越えられます。
- ③ (配偶者や子ども)のために強くなりなさい。
- ④ 落ち着いてリラックスするように。
- ⑤ 説教っぽいこと。

気をつけていただきたいこと

- ・ なによりもまず「安心」できる雰囲気。
- ・ しっかりと子どもと向き合う。
- ・ 子どもの気持ちを理解してあげようと努力する。
- ・ 本人、家族の話をじっくりと聞く。
- ・ 受容、共感の基本中の基本。
- ・ 親を責めない。
- ・ 怒らない。
- ・ あわてない。
- ・ スキンシップも十分に。
- ・ 感情を表出してもらうように努める。
- ・ 一人にしない。(子どもが一人で居たら声をかけて)
- ・ 「もう大丈夫」「心配ない」「何があっても必ず守ってあげる」「恥ずかしくない」これらは何回言っても有害ではない。
- ・ できることを一緒に考え、努力する。
- ・ 子ども、家族、サポートシステムについての情報を集め、伝えてあげる。