

災害後のこころのケア～お子様への対応～

作成: ヒューマン・フロンティア(株)

この度の集中豪雨で被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。今回のような災害の後では、小さいお子様が大きなショックを受け、その対応でご不安になられている社員・ご家族の皆様も多いのではないかと思います。以下の情報を、被災後のストレスを感じておられるお子様への接し方のご参考にご活用いただけますようお願いいたします。

(1) 災害によるストレスについて

小さな子どもの場合、大人に比べ心が未発達なこともあり、大人以上に災害ストレスの影響を受けやすいと言われています。災害ストレスに対して子どもが示す代表的な反応を以下に記載しています。

- 退行症状(過度に甘える、赤ちゃん言葉を使う、わがままになるなど)
- 感情の不安定化(すぐ泣く、一人になれない、怒りっぽい、無口になるなど)
- 災害の再体験(災害に関連する言葉を繰り返す、悪夢をみるなど)
- 災害に過敏になる(外に出ないようになる、ちょっとした物音に驚くなど)
- 集中力の低下(物忘れをする、学力が低下するなど)
- 身体症状(睡眠の障害、過呼吸、倦怠感、夜尿、食欲不振、吃音など)

(2) 子どもへの対応の注意点

被災後に上記のような症状を示されるお子様へは、以下の点に注意して対応しましょう。また、親としてお子様に対応される際には、自分が不安定な状態では良くありませんので、ご自身のケアも忘れずに行いましょう。被災後しばらく経ってもお子様の様子がおかしい場合には、医療機関の受診も考えてみてください。

- 出来るだけ子どもと一緒にいて、子どもが安心できる環境を作りましょう
- どんな災害が起きて、今後どのような影響があるか、事実を正しく説明しましょう。(「悪い子だから災害が起きた」わけではないと伝えると効果があります)
- 子どもと感情を共有できるように、子どもの感情を聞きましょう
- 災害のニュースに繰り返し触れさせることは避けた方が良いでしょう
- 可能な範囲で、子どもが学校や家庭で平常時と同じ生活が送れるように心がけましょう。ただし、無理をさせることは良くありません
- 一時的に年齢以上に幼い反応を子どもが示しても、焦らず温かく見守りましょう。子どもが安心感を得られれば自然に消失することも多くあります

(3) 周囲のサポート資源の活用について

お子様をケアされるに当たって、親である皆様に負担が集中しないよう、周囲のサポート資源を活用しましょう。家族の協力を得る、会社の制度を利用する、学校のスクールカウンセラーにケアを依頼する、といった方法が考えられます。