

災害のあと、子どもによく見られるストレス反応

- 寝つきが悪くなったり、何度も目を覚ましたり、いやな夢を見たりする。
- わがままを言ったり、欲張りになったり、反抗的・乱暴な言動がある。
- 一人になることを嫌がる。
- 暗がりや寝ることを嫌がる。
- 年齢不相応に大人びた態度をとる。
- 自分のことより人のことを心配して世話をやきたがる。
- 頭痛や脱力感があったり、吐き気などもよおすことがある。
- 喘息や皮膚炎などのアレルギー症状がでたり、風邪を引きやすくなることもある。



乳幼児

- 赤ちゃんがえり（お漏らし・べたつき・指しゃぶり）がおこりやすい。
- お父さん、お母さんなどに以前より甘える、まとわりつくようになる。
- わずかな物音で起きたり、夜泣きをする。
- 親が見えないと大声で泣いてパニックになる。

小学生

- 赤ちゃんがえり（お漏らし・べたつき・指しゃぶり）
- わずかな物音で起きてしまう。
- 食欲がおちる、あるいは食べ過ぎ傾向になる。
- 遊びや勉強に集中できない。

中学生

- クラブ活動や好きな遊び、勉強に集中できない。
- 喜怒哀楽を感じにくくなる。
- イライラしたり、ぼーっとする。
- 集団活動に適應できなくなる。
- ストレスから体調不良が続く。

このような「こころの変化」は、決して驚くような反応ではありません。正常な反応であり、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。日常生活では、次のことを心がけましょう。

- 家族が一緒にいる時間を増やしましょう。
- 会話を多くし、子どもが話すことをきちんと聞いてあげましょう。
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- 行動に変化があっても、むやみにしなかったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- 素直に感情を出せずにイライラや不機嫌さとして出すこともあります。本人なりの心細さやつらさの訴えと理解して対応してください。
- 友達と楽しく過ごすことは心の回復につながります。
- 気をつかうがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。



災害後は子どもだけでなく、大人の心も不安定になったり、体調を崩すことがあります。ご自分の健康も大切にしましょう。症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、ご相談ください。

◎荒川支所地域福祉室 ◎神林支所地域福祉室
Tel. 62-3104 Tel. 66-6113
◎朝日支所地域福祉室 ◎村上保健所
Tel. 72-6887 Tel. 53-8369