



保護者のみなさまへ

# 子どもたちの元気のために 7 ～子どもたちの心のケア～



## 1 はじめに

震災から7年が経過しようとしています。

人は誰でも自然災害や事件・事故を体験したり、テレビなどでショッキングな映像を見たりすると、心に大きな衝撃を受けることがあります。大人とちがい、子どもたちは自分の経験した出来事を理解することが困難で、状況や気持ちをうまく表現できません。そうしたときは大人の気づきと対応が必要になります。

## 2 震災経験とアニバーサリー反応

震災で受けた心の傷は「〇年経ったから大丈夫」ということはありません。現在の小学2年生以上の子どもたちは震災を経験しました。特に中学生の子どもたちは当時小学校中学年で、震災の時期になるとそのときの記憶がよみがえり、不安定な状態になることがあります。

### 【アニバーサリー反応】

震災を振り返る報道番組や映像をきっかけに不安定な状態になることがあります。睡眠障害等の症状が出ることもあり、これらを「アニバーサリー反応」と呼んでいます。

## 3 子どもたちの様子と心の状態について

～いつもと違って子どもたちに次のような様子が見られることはありませんか？  
これは、本人の心理状態が不安定なときに起こる反応で、心身を守るための行動だと考えられます～



- 夜、なかなか眠ることができない。
- そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激にも過敏に強く反応する。
- 地震を感じるとパニックになる。
- 話をしなくなったり、必要以上におびえたりしている。
- この季節になると、突然興奮することが増える。
- 人に対して攻撃的になる。
- 精神的に不安定さが大きくなり、自傷行為等が見られる。
- 吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、身体の一部が動かない等の身体的症状を訴える。
- 体験した出来事の様子をまねて再現する。
- そのときの絵を描く。
- 食欲が無く、無気力になる。
- 理由も無くイライラする。



※ 以上のような症状のどれかが、地震発生時刻 14時46分ごろに多く見られる場合がありましたら、より注意してお見守りください。

#### 4 子どもたちへの対応について

前述のような様子が見られたら、次のようにしてみてください

～ポイントは、「安全・安心・安眠」～



「だいじょうぶ！安全だよ」  
「みんな守ってあげるからね」と  
安全であることを伝えましょう。

できるだけ子どもを  
一人にしないように  
し、スキンシップを  
心掛けましょう。

楽しむことをさせましょう。  
(極端な運動・ゲーム等よりも  
簡単にできるものがよい場合  
もあります)

お手伝いなど、  
一緒に過ごす時間を  
もちましょう。

気になる様子が見られたら、  
「心配なことがあるときは  
がまんせず教えてね」と  
声をかけましょう。

無理をさせず、  
ありのままの  
子どもの状態を  
見守りましょう。



普段どおりの生活リズムを  
大切にしましょう。  
(食事、遊び、学習、休息、睡眠)

「悲しいときは泣いていいんだよ」と感情表現を促し、  
子どもの気持ちを受けとめ、その後、  
子どもの話を聴いてあげましょう。

#### 5 相談機関について

子どもたちのことで心配なことや子どもたちの心のケアについてのお悩みは、  
こども支援センターへご相談ください。学校を通してでも直接でもご相談が可能です。

##### \* 八戸市こども支援センター

住所 八戸市諏訪1丁目2-41 電話番号 46-0653

電話受付 月～金曜日 8時15分～17時まで

※ 来所の場合は、事前にお電話にて、日程調整をお願いしております。  
春休み中も受け付けております。

#### 6 大人のセルフケア

子どもたちの元気のためには、大人が安定していることが必要です。  
不安や緊張、疲れから意識的に自分自身を守っていきましょう。



- ・親しい人や家族とおしゃべりする時間をもちましょう。
- ・十分な睡眠や休養、適度な運動を心がけましょう
- ・好きな音楽を聴く、入浴するなど、リラックスできる時間をもちましょう。
- ・頑張りすぎず、自分のできることをしていきましょう。
- ・アルコールやカフェインは控えめにしましょう。
- ・震災関連の放送は、嫌だなと思ったら見るのをやめましょう。