



たんぽぽ

八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室だより
令和8年 7月号
文責 古杉 敬子

気温も一気に上がり、夏に向かって季節は進んでいます。

1学期もあとわずかとなりました。

これから迎える夏休みは、これまで頑張った心とからだをゆっくりさせて、家族で楽しむなど充実した時間を過ごしてほしいと思います。



～災害における子供の心のケア～

昨年の8月、八代地域でも記録的な大雨により、大きな被害を受け、本当に恐い思いをしました。

自然災害は、いつ身に降りかかってもおかしくない現実があることを身をもって実感しました。

昨年の9月、相談室でのことです。

2学期が始まってしばらくして、不安な気持ちがいっぱい、なかなか登校できないという子供さんの相談がありました。

被災された家庭の子供さんで、雨が降ると恐い思いをした豪雨の記憶がよみがえり、学校に行くことができないということでした。

このように子供は、大人以上に災害の心理的影響を受けやすく、トラウマなどにつながる可能性があります。

それは、子供が精神的機能が未熟なため、強いストレスに対する対処能力が十分に備わっていないためです。

昨年の豪雨から、1年が経とうとしています。

今の時期は、梅雨の終わりの大雨など雨が強く降る時期でもあります。

恐い思いをしたことがよみがえって、寝付けない、出来事の夢を見る、落ち着きがなくなる、イライラする、集中できない、などのストレス反応があらわれることがあるかもしれません。

このように災害などの出来事の1か月後、1年後などの節目に、おさまっていた反応が再び現れることを『アニバーサリー反応』といいます。

これは、誰にでも起こりうるあたりまえの反応です。



*今回は、子供のアニバーサリー、そして、地域の防災について考えてみました。

～子供のアニバーサリー反応へ大人が取るべき対応～

☆災害における心のケアで最も重要なのは、子供に「安心感」を与えることです。

1. 起こりうる反応について伝える

「我慢しなくていいんだよ」「思い出してドキドキすることがあるかもしれないけどみんながいるから安心して」ということを伝える。

2. 誰にでも起こりうるということを伝える

「誰にでも起こりうるあたりまえのこと。異常なことではないし、心が弱いわけでもない」と伝え、安心させる。

3. 安心して話せる雰囲気をつくる

「いつでも話を聞くよ」
とリラックスして気持ちを話せる雰囲気をつくる。

4. 日常生活リズムを守る

- ・決まった時間に食事をする
- ・十分な睡眠時間を確保する
- ・適度な運動をする
(音楽や運動など、楽しめる活動を取り入れる)



* 思い出すことや恐くなることは、確かに嫌なことですが、人間の心のメカニズムとしては、体験を繰り返し触れることで、恐さやショックはだんだんと和らいでいきます。

参考資料：「中長期支援における心のケアのあり方」

* 各校区のコミセンに印刷した『たんぽぽ』を置いています。メール配信で読みづらい場合は、どうぞ、ご利用ください！

『やつしろ子ども支援相談室』のご案内

～不登校や子育てなどの悩みを受け付けています～

☆ひとりで抱え込まないでください。話をして心を軽くしましょう。

◇相談方法

・電話 0965-33-6145 (相談室専用)



左の二次元コードからも送信できます

・メール kodomo-soudan@city.yatsushiro.lg.jp

(相談状況によりすぐに返信できない場合があります)

・来所面談 まずは電話で日時を予約してください Tel0965-33-6145
〒866-6145

八代市松江城町 1-25 八代市役所 4 階 教育サポートセンター

◇相談時間 月～金曜日 9:00～14:00(祝日・年末年始を除く)