

<相談室だより『たんぽぽ』臨時号>

7月28日午後4時27分に熊本地方を震源とする震度7の大きな地震が発生し、八代でも大きな被害を受けました。

本当に怖い思いをしました。

誰もが大変な中で頑張っておられると思います。片付け等、やらなければならないことがたくさんあるかと思いますが、無理をし過ぎず少しずつやっていきましょう。

～災害による子供のメンタルケアについて～

地震のような大きな災害の後には、大人だけでなく子供も心に大きな影響を受けます。

恐かった体験は、時間が経ってから現れることがあります。

しっかり見守ってほしいと思います。

まずは、「子供の気持ちを受け止めること」、「安心できる環境づくり」が何より大切です。 それでは、どのようなことに注意していったらよいのでしょうか。

▷地震後によく見られる子供の反応

＊年齢に関係なく、次のような様子が見られることがあります。

- ・甘えが強くなる
- ・夜眠れない、悪夢を見る
- ・一人になることを恐がる
- ・イライラしやすい、泣きやすい
- ・食欲が落ちる
- ・地震ごっこや災害の絵を何度も描く
- ・おねしょや赤ちゃん返り（幼児）
- ・集中力が落ちる（学童期以降）

⇒これらの多くは、異状な出来事に対する自然な反応です。

▷子供が安心できる言葉かけ・・・

「元気づけること」よりも安心感を積み重ねるかわりが大切です。

＊まずは子供の気持ちを受け取って『安心』を伝える

- ・「恐かったね」
- ・「びっくりしたね」
- ・「一緒にいるから安心して」
- ・「守っているからね」

⇒「大丈夫だから心配しないで」と不安を打ち消すより「恐かったね」と気持ちを受け止めてから安心を伝える方が受け入れやすくなります。

▷そばにいて、子供の話をしっかり聴く

＊災害という状況から、大人も子供もストレスからイライラしたり、ぶっきらぼうな言葉になりがちです。

子供はいつもと違う変化についていけず、どう表現したらよいのかわからないでいます。

- ・話は、最後まで聴く
- ・否定しない
- ・分からないことは、「一緒に調べよう」と伝える

⇒忙しいかもしれませんが、大人自身もゆっくりする時間をあえて作りましょう。そばにいて話をするだけで、子供は安心します。

▷子供の心の回復に最も大きな力になるのは、「安心できる大人」の存在です。

- ・そばにいて、話を最後までしっかり聴くこと
- ・「恐かったね」と気持ちに共感すること
- ・普段どおりの笑顔や生活を少しずつ取り戻すことが大切です。



今、子供さんの様子で気になることや心配なことなどがありましたら、遠慮なく子ども支援相談室をご利用ください。

忙しいときではありますが、少しの時間を一緒に安心できる時間にしましょう。子供さんと一緒に来所されても構いません。

来所される場合は、電話連絡してくださると助かります。

◇相談方法

- ・電話 0965-33-6145（相談室専用）
- ・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）
〒866-8601

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）