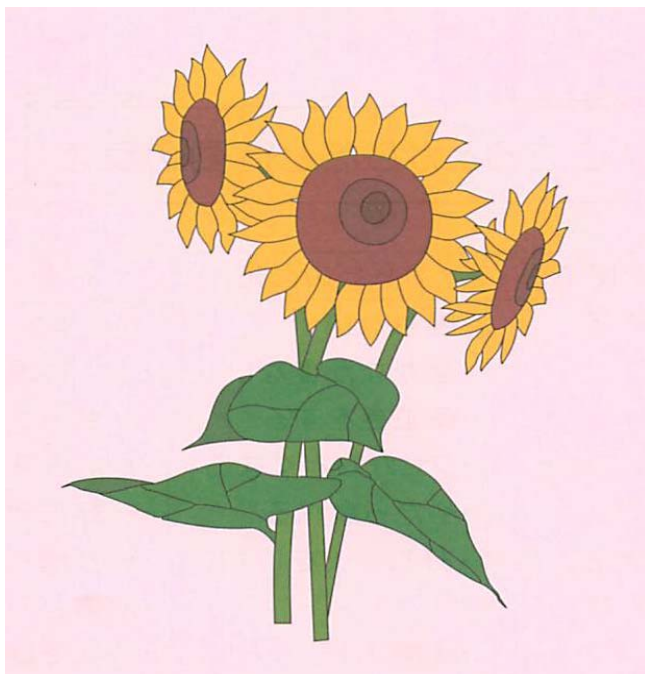


東日本大震災

子どものための こころのケア
～ 保護者の方へ～



広島県臨床心理士会

今回の東日本大震災で、多くの方が言葉では言い表わせないほどの恐ろしい体験をされ、強いストレスを受けました。

直接、被災された方が心に傷を受けるのはもちろんですが、実際に被災してなくても、テレビで被災地の映像を見たり、新聞・ラジオから、また人のお話を聞いたりすることで、大人も子どもも、心は被害の影響を受けます。とても恐ろしい体験をして強いストレスを受けると反応が起きることがあります。それは普通のことです。が、つらさの表現ですから、子どもさんに、何らかの手当てをしてあげましょう。

反応の種類や強さには個人差がありますが、反応はこころやからだ、行動に現われます。つぎのような反応が出やすくなります。

こころとからだと行動の反応

こころの反応	からだの反応	行動の反応
<ul style="list-style-type: none">・水をこわがる。・不安がる・すぐ怒る・ボーッとしている・ふさぎこっむ・音をいやがる・とても悲しむ・忘れやすい・やる気の低下・気持ちが不安定 など	<ul style="list-style-type: none">・眠れない・なかなか寝ない・夜泣きをする・クセがひどくなる・やたら食べる・おねしょをしまった・体調不良・吐き気や下痢・食欲がない・発熱 など	<ul style="list-style-type: none">・はしゃぎすぎる・すぐ喧嘩する・口数が少ない・やたら甘える・一緒に寝たがる・絵が暗くなった・地震ごっこをする・勉強をしなくなる・学校に行き渋る・遊びたがらない・危険なことをする など

回復のためのポイント

少し時間はかかりますが、大人がしっかりと受けとめてあげると子どもさんは徐々に落ち着き、元気になっていきます。

つぎのようなことをしてあげてください。

- ☆ 何よりも先ず「安心」できる雰囲気をつくる。
- ☆ 食事・睡眠・運動などの生活のリズムを崩さない。
- ☆ 地震・津波の映像（テレビ、写真など）は余り見せない。
- ☆ 子どもを1人にしない。
- ☆ 話をよく聞いてあげる。同じ話でも何度でも聞く。
- ☆ 甘えがひどくなっても十分甘えさせてあげる。（甘えん坊になってしまうという心配は要りません）。
- ☆ 一緒に遊んであげる。からだを動かすスポーツ・運動・ストレッチなどを一緒にする。
- ☆ 感情を出せるようにし、気持ちを理解してあげる。
特に、つらい気持ちをしっかりと出せるようにしてあげる。
- ☆ 怒らない。叱らない。

あまり言わない方がいいこと

・「早く忘れよう」 ・「しっかりしよう」 ・「強くなろう」などです。

子どもさんにどのように応じたらよいか分からない時、また不安になった時、専門家に相談しようと思った時は、相談機関・医療機関などを利用しましょう。

今回の震災関係のご相談を、臨床心理士が無料でお受けする相談機関は、つぎのとおりです。人数や回数に制限がありますので、予約をしてください（相談機関によっては2012年3月で無料相談を終了している場合もあります、各機

関にご確認下さい)。

臨床心理士のいる相談機関

相談機関名（五十音順）と連絡先

私設心理相談機関

あかつき心理相談研究所	082-221-5006
えな・カウンセリングルーム	082-247-7429
オフィス・インテグラル株式会社	082-545-8858
カウンセリングルーム・カリス	082-238-6717
カウンセリングルーム らぼーる	084-944-4770
杉原心理相談室	082-211-2465
トボスの森	0823-73-0458
広島ファミリールーム	082-247-9712
ホームスクーリングセンターメイプル	082-876-4332
メイヘン心理相談室	082-221-1600
杜蔵心理相談室	050-7539-1324

大学設置相談機関

比治山大学心理相談センター	082-229-8630
広島国際大学心理臨床センター	082-511-2625
広島修道大学学生相談センター	082-830-1119
広島大学こころの相談室	082-424-6779
広島文教女子大学心理教育相談センター	082-814-5381
安田女子大学心理教育相談室	082-878-8969

相談、医療機関情報の問い合わせ先

広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
------------------	--------------

リーフレット、相談・医療機関についての問い合わせ先
広島県臨床心理士会事務局
FAX : 082-247-9498
E-mail : rinshikai34@gmail.com
発行 : 2011年7月 改訂 : 2012年4月