

**広島市大規模土砂災害で被害にあわれた皆様に
心よりお見舞い申し上げます。**

子どものことがご心配な保護者の方へ



広島県臨床心理士会

改訂：2014. 10

この度の土砂災害で、多くの方が恐ろしい体験や悲しい思いをされ、強いストレスを受けられました。生活環境ががらっと変わってしまった方や、大事な家族やお知り合いを亡くされた方もおられます。

ご自身が被災をされていなくても、テレビで被災地の映像を繰り返し見たり、新聞、ラジオから、あるいは人づてにお話を聞いたりすることで、大人も子どもも、心は影響を受けます。

小さいお子さんでも、いつもと違う雰囲気を感じ取って落ち着かない気分になることもあります。

災害の際のストレスで、反応が出ることは自然なことです。直後には元気そうに見えていても、時間が経ってから反応が出てくる場合もあります。

反応の出かたには個人差がありますが、子どもの場合、こころやからだ、行動に次のように現れることがあります。

こころの反応	からだの反応	行動の反応
<ul style="list-style-type: none"> ・雨や水、雷の音を怖がる ・ヘリコプターの音を怖がる ・土のおいを嫌がる ・すぐ怒る ・ぼーっとしている ・ふさぎ込む ・音を嫌がる ・とても悲しむ ・忘れやすい ・やる気がなくなる ・気持ちが不安定 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない ・なかなか寝つけない ・夜泣きをする ・クセがひどくなる ・やたらと食べる ・おねしょをする ・体調不良が続く ・吐き気・下痢 ・食欲がない ・発熱・頭痛・喘息・アレルギー症状 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・はしゃぎすぎる ・すぐ喧嘩をする ・攻撃的・反抗的言動 ・暗い所に行かない ・口数が減る ・やたらと甘える ・一緒に寝たがる ・学校や幼稚園、保育園に行き渋る ・危険な遊びをする ・土石流や浸水被害を再現する遊びをする ・わがままを言う

◎このような反応は、決して驚くようなことではありません。普段の生活では経験しないような強いストレスを受けた時の普通の反応です。

<回復のためのポイント>

- ◎安心できる雰囲気を作る。
- ◎食事・睡眠・運動などの生活リズムを崩さない。
- ◎災害関係の映像や写真などを繰り返し見せない。
- ◎子どもをひとりにしない。

◎話しをよく聴いてあげる。**災害の時に感じた気持ちを無理に聞き出さない。**

ただし、自分から話そうとするなど、聴いて欲しそうな時にはゆっくり耳を傾ける。

◎甘えがひどくなったら可能な限り甘えさせてあげる。

◎一緒に遊んであげる。

◎怒らない・叱らない

あまり言わないほうがよいこと

「早く忘れよう。」「しっかりしよう。」「強くなろう。」など。

◎子どもさんに関してご心配なことがありましたら臨床心理士にご相談ください。

広島市立の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校には臨床心理士のスクールカウンセラーが配置されています。

各区保健センターで実施される乳幼児健診でも心理相談員（臨床心理士）がおります。お気軽にお声かけください。

今回の土砂災害関係のご相談を**臨床心理士が無料**でお受けする相談機関は次のとおりです。各機関にお問い合わせください。

無料相談期間：平成 27（2015）年 3 月 31 日まで 相談回数 10 回以内

<臨床心理士のいる相談機関>

あかつき心理相談研究所	広島市中区鉄砲町	082-221-5006
えな・カウンセリングルーム	広島市中区大手町	082-247-7429
オフィス・インテグラル株式会社	広島市中区紙屋町	082-545-8858
さくら心理事務所	尾道市土堂	0848-24-0211
CRわかば カウンセリング&プレイセラピー	広島市中区平野町	082-241-1314
心理カウンセリングルーム らぼーる	福山市三之丸町	084-944-4770
心理臨床センター しおやま	広島市中区大手町	082-249-2422
杉原心理相談室	広島市中区幟町	082-211-2465
トポスの森	呉市阿賀南	0823-73-0458
広島ファミリールーム	広島市中区小町	082-247-9712
ホームスクーリングセンターメイプル	広島市安佐南区緑井	082-876-4332
松岡カウンセリングオフィス	広島市中区千田町	082-241-2262
杜蔵心理相談室	広島市中区白島中町	082-225-7099

<大学設置の相談機関>

広島国際大学心理相談センター	広島市中区幟町	082-511-2625
広島修道大学学生相談室	広島市安佐南区	082-830-1119
広島大学こころの相談室	東広島市	082-424-6779
安田女子大学心理教育センター	広島市安佐南区	082-878-8969
広島文教女子大学心理教育相談室	広島市安佐北区	082-814-5381

<相談、医療機関情報のお問い合わせ>

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お問い合わせ先

広島県臨床心理士会事務局	FAX	082-247-9498
	E-Mail	rinshikai34@gmail.com