

## 災害後、クラスにこんな子どもさんはいませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・口数がへる。話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・少しのことで興奮しやすい。または突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・話題が急に変わったり、つじつまがあわなかったりし、突然、人が変わったようになり、現実にはないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿など身体症状を強く訴える。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、クラスの中でこのようにしてみてください。

まずは、安全・安心を感じることが大切です。

- ①学校に集まれたから、「もう大丈夫」「ここは安全だよ」と伝える。
- ②みんな集まっているから、安心していいことを告げる。
- ③こういう事件が起こってしまったことは、「あなたのせいではないこと」「誰も悪くないこと」を告げる。
- ④自分の身におきた恐怖の体験について、子どもが自分から話し出した時は、無理にやめようとせず、その事実や怖さを聞いてあげてください。  
(※ただし ①軽度の場合で、②子どもに表現する気持ちがあり、③被災時の気持ちを共感できる雰囲気や、体験を共有しうる場合に限りです)
- ⑤レクリエーションを中心としながらも、時間割にそった授業をなるべく早めに再開して下さい。「日常」の感覚が大切です。

症状が非常に強い場合や被災児の気持ちを共感できる雰囲気がみられないときには、専門の医療機関にご相談ください。

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、地震の際に配布されたものです。

お問い合わせ先

所属：

責任者氏名：

住所：

メールアドレス：