

## 保護者のみなさまへ

豪雨災害後、不安と緊張の毎日をお過ごしのことと思います。ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。このような強い衝撃を感じる体験をしますと、心が大きく揺さぶられ、心や身体に様々な反応が出る場合があります。しばしば見られる反応は、感情の不安定さと身体の不調です。いつものお子さんとは違う様子に、ご心配されている保護者の方もいらっしゃると思います。これらの反応は、強い衝撃を受けたことによって現れるごく普通の反応です。多くの場合は時間とともに自然におさまっていきます。

保護者の方ご自身もお子さまと同様に被災者です。いつもとはまるで違う状況におかれ、冷静にお子さまに接していただけないという方が多くいらっしゃると思います。どうぞ無理をなさらず、ご自身の気持ちの回復を第一とされてください。

お子さまへの接し方に何かアドバイスが欲しいという方は、下記のことを参考にされてください。

- 1) **子どもたちに起こりやすい反応**(反応は全てが起こるわけではなく、現れ方や強弱は個人差があります)
  - ・いつもに比べて元気がない。口数が減り表情が少なくボーッとしていることが増えた、少しのことで興奮しやすい、話題が急に変わったりつじつまが合わないことを言い出すなど。
  - ・寝つきが悪くなり、何度も目を覚ます、怖い夢を繰り返し見る、暗くして眠るのを嫌がるなど。
  - ・一人での嫌がる。親のそばから離れたがらず、一緒に寝たがる。
  - ・言動が幼くなり、グズグズ言ったりわがママが言ったりして手が掛かる。
  - ・食欲がない、もしくは食べ過ぎる。食べても吐いてしまうことがある。
  - ・吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、「気持ちが悪い」「胸がドキドキする」「息が苦しい」等と訴える。
  - ・なんとなく落ち着かず、遊びや勉強に集中できない。
  - ・誰とも遊びたがらず、集団活動に適応できなくなる。
  - ・喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる。
  - ・イライラして機嫌が悪い、反抗的になった、逆に、急に素直になってしまった。
- 2) **ご家庭で気をつけて頂きたいこと**

お子さんがこのように不安な様子を見せるときに、もっとも大切にしたいことは、お子さんが「安心感」を取り戻すことです。

  - ① まず保護者の方が、お子さんをゆったりと受け止めるような気持ちになれることが大切です。そして、睡眠や食事など、できるだけいつもと同じ「普段の生活」のリズムを大切にしてください。
  - ② お子さんは少し幼いときに戻っているような状態です。お子さんが小さかったときに、どのようにお子さんを安心させ、落ち着かせたかを思い出してください。年齢問わず、なるべく一緒にいる時間を増やしましょう。
  - ③ お子さんが話すことは、バカバカしいと思っても否定せずに聞いてあげましょう。「そうか」「そんなふうに思ったんだね」「大変だったね」など、肯定的にそのまま受け止める言葉がお勧めです。ただし、根掘り葉掘り聞き過ぎるのは禁物です。「もう忘れようね」と話を遮ってしまうことも避けたいです。お子さんのペースを大事にして聞いてあげてください。
  - ④ 気を遣う頑張り屋のお子さんには、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。
  - ⑤ 夜中に目を覚ましたり、怖い夢を見て怯えていたら、お子さんが落ち着くまで傍に居てあげてください。
  - ⑥ 身体の不調を訴えたときは、無理をさせず、ゆっくり休ませるのが良いでしょう。
  - ⑦ 怖かったことや悲しかったことをゆっくり聞いてあげて「お父さんやお母さんが守るよ」「あなたは悪くないよ」「〇〇でいなくても恥ずかしくないんだ」「心配なことがあったらなんでも言ってね」などの言葉かけをしてください。これらの言葉は、何度繰り返しても構いません。