

# 心と向き合って

思いがけない災害にあうと、心や体にいろいろな変化が起こることがあります。なぜなら、いつもとはちがう被害や苦しみを受けるからです。自分らしい健康な心や体を取りもどすためにはどうしたらいいのでしょうか。

## 1 心や体の変化

- <悲しみ> 大切な人が亡くなった、大事なものを失った…
- <おそれ> 同じような災害がまた起こるのでは…  
家族がはなればなれになってしまうのでは…
- <いかり> なぜこんな目に合わなければいけないのか…
- <不安> これからどうなるのだろう…
- <無力感> 自分は何もできない…
- <体調> なんとなく調子が悪い… ぐっすりねむれない…

### 【保健室に行った人たちの主な原因】

阪神・淡路大震災の後、体調が悪くて保健室に行った人たちのしょうじょうのまとめです。

頭痛・腹痛・どうき 51%	ねむれない 41%	体重の急な変化 23%
------------------	--------------	----------------

「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア」(兵庫県教育委員会)より

なんとなくぐっすりねむれなかったり、食欲が出なくて体重がへったり、反対に不安な気持ちからたくさん食べすぎたりと、いつもとちがうことが起こっています。

とつぜんのおそろしい体験や悲しい出来事があったとき、わたしたちは悲しみやおそれ、不安などにおそわれることがあります。そういうことは、だれにでも起こる自然なことです。たいていは少しずつ心や体が落ち着いてきます。しかし、数か月後や数年後にそういう状態が起こることもあるので注意が必要です。

## 2 自分でできること

心や体に変化が起きたときはどうしたらいいでしょう。周りにそのような人がいるとき、できることはないのでしょうか。

### <話しましょう>

おうちの人へ

先生へ

友達へ

しんらいでできる大人の人へ

※なやみをかかえている人は、  
スクールカウンセラーの先生や  
病院の先生へ



### <熱中できる好きなことをしましょう、見つけましょう>

スポーツ, 読書, 行事に参加する, そのほかなんでもいいのです

### <体を動かしましょう>

いっぱい遊ぶ, 手伝いをする, サイクリングをする, 走る

### 保健室の先生からのアドバイス

地震のことで、相談されたことはたくさんありました。いろいろななやみや相談がありましたが、印象に残っているのは、避難して仙台に転校してきた子どものことです。



その子は家族で避難して来ましたが、お父さん、お母さん、お姉さんは以前の仕事を通うため、通う時間が長くなるようになり、家で夜おそくまで一人で待っているのだそうです。

話し終わって、保健室から出て行くときは、心の中で思っていることを話したせいか、少し安心して、落ち着いたように見えました。

なやみは自分一人でがまんするのではなく、自分の気持ちを信頼できる人に聞いてもらうことが一番です。また、クラスには、元気そうに見えても、実はなやんでいる人がいるかもしれません。そんなときは、その人の気持ちをできるだけ理解してあげましょう。