

東日本大震災に関わる子どもさんの「心のケア」について

文責：望月このみ（スクールカウンセラー）

東日本大震災から 2 ヶ月が経ちました。日常が戻りつつある面、そうでない面と出てきているのではないかと思います。先日保護者のみなさまにご協力いただきました震災後の「心のケア」に関するアンケートの結果から、特に多く寄せられた内容についてまとめましたので、ご活用ください。子どもたちがこの災害を乗り越え、楽しい学校生活を送れるために保護者のみなさまのご支援をお願いいたします。

アンケート調査結果から 多く寄せられた内容 -

- * 物音に敏感になったり、小さな揺れでも怖がってしまいます。



いわゆる「地震酔い」を経験したり揺れや音に敏感になることは、自分の身安全を守るため、危険を回避するための本能のようなものです。まずは「一緒にいるから大丈夫だよ」と伝えて不安を和らげてあげてください。また、揺れを感じたらコップの水や電気の紐などの揺れ具合で客観的に確認したり、地震でなければ身体を動かしたり音楽を聴いたりすることで揺れの感覚を紛らわすこともできます。安心感を実感していくうちに、回避本能は徐々に収まっていきます。

- * 一人でいることを不安がります。



揺れへの恐怖・不安から今までできていたことが急にできなくなったり、甘えや幼児がえりがみられる場合もあります。そういった場合、やりたくないことを無理にやらせたりせずに、ゆっくりとそばについてあげてください。先回りをせずに、できることはやらせてあげることも大切です。安心感が回復してくれば、子どもさんたちの行動も元に戻ってきます。

- * 身体症状がみられます（頭痛、腹痛、息苦しさ、吐き気 等）



ストレスから身体症状が出る場合もあります。一時的であれば、からだをさすってあげたり、からだが楽になるようにしてあげてください。症状が長く続くようでしたら、「ストレスだから」と決めつけずに、医療機関への受診も検討してみてください。

- * 夜、眠れません（悪夢をみる、うなされる、寝たくない 等）



強い不安状態から緊張状態が続き、夜になってもなかなか寝付けず、寝入っても悪夢で目が覚めてしまうということがおこります。不安からくる緊張状態を緩めるには、リラクゼーションが有効です。ストレッチなどの軽い運動をしたり、穏やかな音楽を聴いたり、暖かい飲み物を飲んだりすることでリラクゼーション効果が得られます。

大人にできる支援

この度のような予測できない大きな震災を経験した後、心に傷を受けることは、特殊な状況に対する当たり前の反応で、誰にでも起こりうることです。一般的に、災害後1ヶ月以上このような症状がみられるとPTSDが心配されますが、相次ぐ余震や復興の遅れから急性ストレス反応が長く続いていることも考えられます。PTSDを防ぐためには、安心感・安全感の保証が何よりも大切になります。保護者のみなさまには、これからも引き続き子どもさんに暖かく寄り添い、子どもさんたちがこの出来事を受け止め、整理していけるよう見守っていただくことをお願いいたします。

大人にできる支援として以下のような関わりがあります。

- ・ 子どもが「不安や心配なこと」を話してきたら、「しっかり聴いて」あげてください。話を聞くだけでも安心につながります。
- ・ 友達は支えになります。友達と過ごす機会を尊重してください。
- ・ 楽しみにしていることを続けさせてください。
- ・ 罪悪感・無力感・恥ずかしさといった感情は正常の反応であると伝えてください。
- ・ スポーツや手伝いなど身体を動かすことで不安が紛れることがあります。
- ・ 激しい感情の変化や行動の変化には早めに気づいて専門機関に相談してください。



ワンポイント 用語について

急性ストレス反応・障害(ASD)とは?：予測できない大きな災害(自然災害、戦争、事件、事故)を体験した後、強い恐怖感、感覚の麻痺、フラッシュバックなどの症状が現れること。誰にでも起こる反応で、一般的に数日から1ヶ月以内には治まる。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)とは?：驚異的な出来事を経験した後、長く続く心身症状のこと。出来事をリアルに思い出すフラッシュバックや悪夢を伴うことが特徴。通常は時間の経過と共に心身症状は治まるが、あまりにもショックが大きいときや、個人のストレスに対する過敏性が強い場合にこれらの症状が持続する。

最後に

何より「大人が元気で」いることが大切です。

保護者のみなさまも同様に不安な日々をお過ごしだと思います。自覚がなくても知らないうちに緊張しているものです。背伸びやストレッチなど気分転換することが大切です。また、お困りのことがありましたら遠慮なくご相談ください。カウンセラーのみとの相談、担任の先生や学年主任の先生等を交えた複数名での相談、電話による相談など、保護者のみなさまがご相談しやすい形に調整いたします。当然ですが、お話された内容が外部に漏れることはございませんので、安心してお気軽にお声かけください。

【カウンセラー来校日(9:15~17:00)】

5月24日(火)、31日(火) 望月

5月20日(金) 高田

6月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火) 望月

6月3日(金)、21日(火) 高田

東仙台中学校カウンセリングルーム直通 022-257-5419

東仙台中学校職員室 022-257-5386

東仙台中学校HP <http://www.sendai-c.ed.jp/~tousen/>