## 突然の大きなできごとを体験すると…

災害や事故・事件など、個人で対処できな いような、突然の衝撃的なできごとを体験し たり、目撃したりすると、

こころとからだに いろいろな反応や 症状があらわれることが あります。



特に、子どもの場合は、言葉で訴えることや 自分自身の状態に気づくことが難しく、からだ の症状や、日頃は見られない行動としてあらわ れることがあります。

これらの反応は、ショックを受けたときに、 どの子どもにも起こりうる反応です。



# 大部分は時間の経過ととも に徐々におさまっていきます。

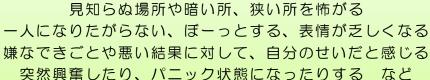
また、反応の仕方や回復の 仕方は、子どもによって異な ります。

しかし、そのできごとが子どもにとって、 あまりにもつらかったり、適切な対応を受けて いない場合には、反応が長引いたり、症状をこ じらせてしまうことがあります。

#### 子どものこころやからだに生じる反応や変化

# こころの反応

イライラする、機嫌が悪くなる 急に素直になる、不自然にはしゃぐ 物音や呼びかけなどにビクつく





からだの反応



寝つきが悪くなる、夜中に何度も日を覚ます 何度もトイレに行く、おねしょをする 夜泣きをする、怖い夢をみる 食欲がなくなる、食べ過ぎる ぜんそくやアトピーなどのアレルギー症状が強まる 発熱する、風邪を引きやすくなる 頭痛や腹痛、息苦しさを訴える

吐き気をもよおす、下痢や便秘になる など



## 行動や生活の変化

反抗的になる、乱暴になる 指しゃぶりをする、ぐずる 甘えが強くなる、わがままを言う



身近な大人がいないと泣く、そわそわして落ち着きがなくなる 家族と一緒に寝たがる、暗くして寝ることを嫌がる 好きな遊びや勉強に集中できなくなる、集団に適応しにくくなる 地震ごっこや津波遊びなどをする など

ここに挙げている反応や変化は、一部です。

また、子どもの年齢や発達の段階、特性によっても、反応のあらわれ方や経過は さまざまです。

#### まわりの大人ができること



大切なことは、子どもが 安心感を取り戻し、他の人 とのつながりが感じられる ようになることです。

- できるだけ安全な生活を取り戻し、子どもが 安心できるようにしましょう。
- 無理のない範囲で、日常生活を維持し、規則 正しい生活をサポートしましょう。
- 子どもが話そうとしているときは、しっかり 話を聞きましょう。無理に聞き出す必要はあ りません。
- ・子どもの質問には、子どもが理解できる言葉で、事実や正しい情報を伝えましょう。
- リラックスして過ごせるように、ただそばに 寄り添うことも大切です。
- 子どもの活動の場や遊び場をできるだけ確保 しましょう。
- 子どものペースに合わせて、からだを動かす 機会を持ちましょう。

# 大切なこと

まわりの大人が落ち着いて子どもに接すると、 子どもも落ち着きを取り戻していきます。

子どもだけでなく、ご自身へのいたわりや気分転換も大切にしましょう。

また、子どもから衝撃的な話を聞くと、大人の方が耐えられなくなることもあります。

そのような場合は、大人自身が身近な人に話を聞いてもらうことが必要になります。

それでもつらいときには、相談機関などで話を聞いてもらいましょう。



## 専門機関への相談

もし、子どもの反応が長く続いたり、強すぎるように感じたりした場合は、相談機関や医療機関に相談しましょう。

大阪府こころの健康総合センター 〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46 TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814 http://kokoro-osaka.jp/

このリーフレットは、7,000 部作成し、1 部当たり 4 円です。 2019 年 3 月発行



# 子どもの こころのケア



突然のできごとで ショックや不安を 感じている子どもの 周囲にいる方々へ

大阪府こころの健康総合センター