

災害時における子どもへの配慮

◆「こころ」が「傷つく」ということ

とても怖くてつらい出来事、自分ではどうにもできない出来事を体験することで、こころに傷を負うことがある → 心的外傷（トラウマ）

例）自然災害、火事や爆発など深刻な事故、虐待、身近な人をショッキングな形で亡くす 等

◆こころが傷ついた時に現れる反応

身体に現れる変化

- ・食欲不振、腹痛、下痢、吐き気、頭痛など
- ・排泄の失敗、頻尿
- ・眠れない、怖い夢を見る、朝起きられない
- ・湿疹、かゆみなど皮膚の症状 など

こころに現れる変化

- ・一人でのいるのを怖がる、大人と離れたがらない
- ・怒りっぽい、イライラする
- ・いつもびくびくしていたり、びっくりしやすい
- ・出来事の怖い場面を急に思い出す
- ・出来事に関連するものや場所を避ける
- ・出来事のことを話したくない
- ・出来事が自分のせいで起きたと自分を責める
- ・出来事が誰かのせいで起きたと周囲を責める
- ・何もかもうまくいかないと悲観的になる など

生活や行動の変化

- ・落ち着きがない、多動、注意集中困難
- ・学習能力の低下
- ・以前楽しんでた活動に興味がなくなる
- ・ひきこもり、一人で過ごすことが多くなる
- ・自分を傷つけるような行動、無謀な行動が見られる など



ショックな出来事への
ごく自然な反応です。
多くは一時的で、次第
に回復します。

◆こころの回復が遅れる場合～こんな場合は要注意～

- ・学校に行きたがらない
- ・学習に集中できない、成績が落ちた
- ・友達とのけんかやめごとが増えた
- ・きょうだいげんかが増えた、年下のきょうだいをいじめる
- ・何となく元気がない
- ・反抗的態度が増える
- ・自分の殻に閉じこもってしまう
- ・親子の会話が減った、会話しようとしてもうまくいかない
- ・頻繁にかんしゃくを起こす など



傷ついた体験の後、
この状態が続く場合
は丁寧に観察して
ください。

◆専門機関（医療機関・児相等）への相談が必要になる場合

- ・睡眠障害や悪夢が続く
- ・身体の病気が見つからないのに身体の不調が続く
- ・反抗的な態度や攻撃的な態度が続く
- ・暴力的な行動が増える
- ・不登校や引きこもり状態が続く
- ・情緒が不安定な状態が続く
- ・「死にたい」と訴える、あるいは死のうとする
- ・自分を傷つける行動が見られる
- ・うつ状態が続く
- ・喫煙やアルコール飲酒、ゲームにのめり込む など



家庭や学校生活に
支障が出ている時は
すぐに相談を！

◆保護者のメンタルヘルスへの配慮 ＊子どもは大人の様子にとっても敏感！

- ・「子どもが傷つき体験をした」→保護者にとっても傷つき体験になる
- ・子どもの行動は「自分の育て方の問題」「自分は親として失格」と自分自身を責めてしまう
- ・余裕がなくなり、子どもに適切に関われなくなる（叱る回数が増える、叱り方が激しくなる、子どもが煩わしくて関わりたなくなる…）
- ・親子関係がぎくしゃくする
- ・もともと精神疾患を持っていた場合には再発・症状が増悪することもある
- ＊保護者の関心が生活再建や現実的な細々とした問題の処理に追われ、保護者自身のストレスが高まることで、子どもたちの変化や心の動きを十分にとらえることが難しくなる

◆障がいのある子どもへの配慮 ～特に知的障がい、発達障がいのある場合～

- ＊障がいの特性から日常生活でもさまざまな困難を抱えている場合が多い。加えて、特に自然災害のように学校や家庭、地域の様子が大きく変わってしまう状況では、さらにその困難さが増している可能性がある。
- ・状況の説明や指示そのものが十分に理解できない
- ・不安や混乱した気持ちを適切に表出できずに溜め込んでしまったり、ふとしたきっかけでパニックになる
- ・環境や生活の変化に伴い、「先の見通しが持てない」「いつもできていたことができなくなる」場面が増えることでストレスや不安が高まりやすい
- ・周囲から理解されにくいので、不適切な関わり（過度な叱責、制限）を受けやすい

◆子どもたちへの対応方法

- ・身体のケア…睡眠や食事を確保するとともに、身体の不調を訴える場合は丁寧に手当をすることで「守られている」安心感を与える。
- ・大人といっしょに災害の事実を確認する
地震とは何かなど科学的で具体的な説明をする（何かの罰や誰かのせいではないこと）。また地震の際の行動や危険性など、安全を守るための方法も具体的に教える。
- ・子どもの感情表現を助ける → 不安や緊張をやわらげる
子どもとゆっくりと時間をかけてコミュニケーションをとり、気持ちや感情をそのまま認める。幼児や小学校低学年の子どもは絵や人形、「地震ごっこ」などの遊びを通して内面を表現することもあるので、不謹慎だといった制限や禁止はせずに、遊びの話を丁寧に聞くこと。
- ・過度な叱責は控え、温かく穏やかな態度で接する
- ・生活リズムや活動については、可能な限り普段通りの生活を遅れるようにする

