



こども相談室だより

No.22 令和2年7月発行



台風 19 号の災害から半年以上が過ぎ、雨の季節がやってきました。私達は今、災害や感染症等、多くのことを経験したり見聞きたりしています。スマートフォンや携帯電話の災害情報の音が鳴るだけでも、心がざわざわして不安になることもあると思います。いつ自分達の身に起きても不思議ではないという心構えも必要かもしれません。災害や感染症という日常と違うことを経験した時に、どのようなストレス反応があるのか見ていきましょう。



あれから半年以上が過ぎて・・・

～アニバーサリー（記念日）反応～







災害や事件、事故の一年後などの節目の時期になると、いったん収まっていた心の反応が、再び現れることがあります。このような反応は、程度の差はありますが多くの人が体験することです。反応が起こることを避けるのではなく、安心して出せるようにすることが大切です。このようなことは誰にでも起こることだという知識を持ち、心の整理をする機会ととらえてみましょう。

出典：「アニバーサリー反応とその対処について」（渡部友春、高橋哲）を編集

※節目の頃には、災害初期の頃にあった反応（下記参照）が出る場合があります。該当する様子が見られた時には、以下のような対応をしてみてください。



緊急時に起こりやすいストレス反応と対応

<input type="checkbox"/> 興奮する・落ち着きがない・眠れない <input type="checkbox"/> そわそわする・いらいらする <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる <input type="checkbox"/> 普段よりよくしゃべる  <input type="checkbox"/> ストレッチや深呼吸等、体に働きかけるリラックス法を試してみる	<input type="checkbox"/> 思い出して辛い・ドキドキする <input type="checkbox"/> 思い出したくないのに思い出す <input type="checkbox"/> 怖い夢をみる  <input type="checkbox"/> 話を聞く。（気持ちは受け止めるが話を掘り下げない）抱きしめるなど
<input type="checkbox"/> 現実感がない・泣けない・涙が出ない <input type="checkbox"/> ニュースを見たくない・その話聞きたくない <input type="checkbox"/> その場所を避ける  <input type="checkbox"/> 毎日の日常を大切にする	<input type="checkbox"/> マイナス思考・自責の念 <input type="checkbox"/> 孤独感  <input type="checkbox"/> その人が悪くないことを伝える <input type="checkbox"/> 友達、家族の絆を大切にする



※初期の頃には、子どもにも大人にも安心・安全が大切です。ストレス反応は誰にでも起こる正常な反応です。時間とともに自然に回復していきますが、長引くこともありますので丁寧な見守りが必要です。

子どもが日々を取り戻すために

• 規則正しいリズムを作る

可能な限り、これまで行ってきた日課を続け、規則正しいリズムを作ります。毎日決まった時間に起きて、食事をとる。遊ぶ時間を決める等。

• 気分のリフレッシュ

運動や体を動かすことをしてみましょう。例えば、子どもと一緒にストレッチやラジオ体操をする等。

• いつもスキンシップを求められるとき

子どもと一緒に手遊びをしたり、歌を歌ったりするなど、普段よりも一緒に過ごすことを意識することで、子どもの安心につながります。

• 自分のことは自分でできる

子ども自身は、物事や自分自身をコントロールしているという感覚を取り戻し、「自分ができる、自信がある」という気持ちを高めます。例えば、2種類のおもちゃのうち、好きな方を子どもが自分で選ぶなど、大人がよいと思う範囲で子ども自身に選択させるとよいでしょう。

• つらい記憶から守る

気づかないうちに、子どもがつらい出来事や不安、恐怖心を増幅するような映像に長くさらされている恐れがあります。意識的に、災害や病気などに関するテレビなどとの接触時間を減らしましょう。

出典：Save The Children.(2013).子どものための心理的応急処置を編集

大人がコントロールすることが大切です。



ちょこっとリラクゼーション

《10秒呼吸法》

• 心の中で「1, 2, 3」と数えながら息を吸います。・おなかを膨らます

• 「4」でちょっと止めます。

• 「5, 6, 7, 8, 9, 10」とゆっくりと息を吐き切ります。・おなかをへこませる

長野市子育て支援課こども相談室

相談専用電話番号
026-224-9746

平日 8時30分～17時15分

毎月第2火曜日（祝日なら第3火曜日）

17時30分～19時30分