

## 被災地の保護者の方へ - 自然災害にあった子どもたちへの援助 - (短縮版)

地震は突然起こり、子どもにとって忘れられないほど衝撃的な体験です

保護者が落ち着いて行動し、子どもたちに大丈夫だと安心させることが大切です

### ☀ 子どもたちが示すかもしれない反応とは

- 就学前の子どもたち…親指しゃぶり、おねしょ、保護者へのまわりつき、睡眠障害、食欲不振、暗闇への恐怖心、行動の退行、友だちや日常生活からの引きこもりなど。
- 小学生…いらいら、攻撃的言動、まわりつき、悪夢、登校拒否、集中力の欠如、日常生活やともだちからの引きこもりなど。
- 中高生…睡眠や食欲の減退、動揺、衝突（対立場面）の増加、身体愁訴、非行行動、集中力の欠如など。

### ☀ 保護者ができることとは

- 落ち着いて、子どもたちを安心させ続けてください。
  - ・話にじっくりと耳を傾け「怖かったんだね」と気持ちをわかってあげましょう。
  - ・「湧いてきた気持ちは自然な気持ちなんだよ」と受け止めてあげましょう。
- 子どもたちの立ち直る力（強いところ）に注目してください。
- 子どもたちの関係や友だち同士の支え合いを強くしてください。
- ご自分自身も大切になさってください。
  - ・ご自身が楽しめる時間を作りましょう。
  - ・一人で恐怖や不安を抱えずに誰かに相談しましょう。
  - ・ご自分の健康も管理しましょう（なるべく決まった時間に寝て、食べて、体を動かす等）。

### ☀ 避難や移転した場合にすべきこととは

- 子どもたちに友だちと会う機会を提供してください。
- 仮説住宅での滞在時に子どもたちが大切にしているものを持たせてください。
- 子どもたちが何をすればよいのかわかるように、毎日の決まりごとを作ってください。（できるだけ早く学校に戻ることも含めます）

<復興への道のりは長いかもしれませんが、でも、壊滅的だった阪神淡路大震災でも街は復興しています。>

\*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料を基に、日本学校心理士会で作成しました。

©2003, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814  
Adapted and translated from *Helping Children With Crisis: Care for the Caregivers* (2003), National Association of School Psychologists, by Maiko Ikeda, EdS NCSP (San Diego State University graduate), and Miki Kihara, M.A. in Counseling Psychology (Michigan State University) in the United States, and reviewed by Dr. Toshinori Ishikuma, *Tsukuba University in Japan*. This *handout and other crisis* information posted on the NASP website at [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org). Children Cope With Crisis: Care for the Caregivers, NASP