



### 子ども編

☎ 保健センター ☎ 282-1602

現在は、いまだに緊迫した状況が続いていることと思います。大人でも心理的なストレスや環境の変化から、こころやからだの不調が現れることがあります。特に子どもの場合は、からだの症状や日ごろはみられない行動の形で現れることが多くなります。

#### 《子どもに現れやすいストレス反応》

行動の反応	こころの反応	からだの反応
○赤ちゃんがえり（お漏らし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せないなど）	○イライラする、機嫌が悪い	○食欲がなくなる、または食べ過ぎる
○甘えが強くなる	○急に素直になる	○寝つきが悪くなる、何度も目を覚ます
○わがまを言う、ぐずぐず言う	○一人になること、見知らぬ場所、暗い所や狭い所をこわがる	○いやな夢を見る、夜泣きをする
○今までできていたことも出来なくなる（食べさせてほしがる、トイレへ一人で行けない）	○少しの刺激（小さい物音、呼びかけなど）にもびっくりする	○暗くして寝ることを嫌がる
○親が見えないと泣きわめく	○突然興奮したり、パニック状態になる	○何度もトイレに行く、おねしょをする
○そわそわして落ち着きがなくなる	○現実がないことを言い出す	○吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさ等の症状を訴える
○反抗的だったり、乱暴になる	○落ち込む、表情が乏しくなる	○吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさ等の症状を訴える
○話をしなくなる、話しかけられることを嫌がる	○ぼーっとしている	○喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる
○遊びや勉強に集中できなくなる		○風邪を引きやすくなる
○集団活動に適応できなくなる		

※このような変化は、正常な反応であり、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

#### 《日常生活では、次のことを心がけましょう》

- ▽できるだけお子さんを一人にせず、家族と一緒にいる時間を増やしましょう
- ▽できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう
- ▽子どもが話すことは、ばかばかしいと思っても否定せずに聞いてあげましょう。ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう。
- ▽行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- ▽気をつかうがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないよう気をつけてあげてください。
- ▽抱っこをしてあげたり、痛いところがあったらさするなどスキンシップを増やしましょう。
- ▽恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげて、次のような言葉がけをしてください。  
「○○ができなくても恥ずかしくないんだよ」  
「あなたはちっとも悪くないよ」  
「心配なことがあったら何でも言ってね」  
「お父さんやお母さんが守ってあげるからね」  
これらの言葉は、何度繰り返してもかまいません。

こういった対応は、少なくとも2、3カ月間から半年間、また必要に応じて、それ以降も繰り返し続けて下さい。症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、保健センターへご相談ください。



### 大人編



☎ 保健センター ☎ 282-1602

災害が起こると、これまでに感じたことのない気持ちの変化やからだの不調が起きることがあります。それらは多くの方が普通に体験するもので、決して特別なものではありません。

#### ＜このようなことはありませんか？＞

- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとまらない
- 気持ちが高ぶって寝つきが悪い・途中で目が覚めたりする
- 食欲が落ちる・疲れやすい・体がだるい
- 災害の体験に関連した夢を見る・体がだるい
- 以前と比べて活力や集中力が低下している
- 物音などちょっとした刺激にもびっくりしてしまう
- イライラして怒りっぽくなる・涙が止まらない

多くの場合は自然に回復していきますが、回復までに長い時間がかかることがあります。

#### ＜心とからだの健康を保つためには＞

- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう
- ちょっと一休み、全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう
- 人と人とのつながりを大事にし、ご家族、ご近所同士で声を掛けあいましょう
- 回復の速さは人それぞれ違いますので、あせらず自分のペースを大切にしましょう



#### ＜飲酒…増えていませんか？＞

災害後のストレスを解消するため、あるいは不眠を解決するために飲酒量が増えている方もいます。アルコールでは不眠は解決しません。むしろ、眠りが浅くなり、疲れがとれにくくなります。また、適量を越えてしまうと、こころとからだの健康を損なう危険があります。

#### ＜セルフチェック＞

- 災害以降、飲酒量や飲酒の回数が増えた。
  - 眠れないので、睡眠薬がわりに飲酒している。
  - 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがある。
  - 飲酒を批判されて腹が立ったり、イラだったことがある。
  - 飲酒に後ろめたい気持ちや罪の意識を持ったことがある。
- 1つでもチェックがついたら要注意！



気持ちの変化やからだの不調が長引いたり、気になることがあれば、保健センターへご相談ください。