

保護者の皆さんへ

子どものこころの理解と対応



心のケアセンター
Miyagi Disaster Mental Health Care Center

災害・事故・犯罪・虐待などの被害や大きな喪失体験などは、子どもの心に大きな影響を与えます。このような体験によって、子どもには様々な反応が起こることがあります。また、子どもに起こる様々な反応はこころの問題として表れるより、むしろ身体の症状や行動の変化として表れることが多いと言われています。反応が起こることは自然なことですが、周囲の方たちが正しい知識を持ち、適切に対応することが大切です。



子どもに見られる反応

からだ

- 頭が痛い
- おなかが痛い
- 身体がしんどい



学校・勉強

- 遊びや勉強、好きだったことに集中できない
- 遅刻、早退、欠席の回数が増える



イライラ

- イライラする
- すぐに腹を立てる
- 物を壊す、乱暴にふるまう
- 貧乏ゆすり
- つめかみをする



赤ちゃん返り

- 一人でいるのをこわがる
- 幼い子のように甘える
- 一緒に寝たがる



食べる・寝る

- 食欲がない
- なかなか眠れない



悲しみと怒り

- すぐに泣く
- 自分を責める
- 他人を責める



ぼんやり

- ぼーっとしている
- 話を聞いていない
- 忘れ物が多くなる



強がり

- まるで何もなかったかのように普段通りふるまう
- 急にはしゃぎだす



こわい・不安

- こわがりになる
- 寝ているときにうなされる
- こわい夢を見てとび起きる



人とのかかわり

- お友達とうまくいかなくなった
- 一人でいることが多くなる
- 常にかまってもらいたがる
- おせっかいになる
- 話をしなくなる
- むやみにけんかをする
- 意地悪をする

子どものこころのケアのために

◇子どもを安心させてあげましょう◇

- ・できるだけ、安全な日常生活を取り戻しましょう。
- ・子どもが理解できる言葉で事実を話してあげましょう。
- ・子どもと離れる時は、いつまでに戻るか予告をしましょう。
- ・家族でゆったりと過ごせる時間をつくりましょう。

◇話をじっくりと聞いてあげましょう◇

- ・子どもが話したいとき、じっくりと耳を傾けましょう。無理に聞き出すことは避けましょう。
- ・悲しみ、怒り、不安を感じることは当然のことであると話してあげましょう。
- ・自分を責めている子どもには、「あなたが悪いのではない」としっかり伝えましょう。

◇子どもの活動の場を確保しましょう◇

- ・友達と楽しく過ごすことは、こころの回復につながります。
- ・遊び、お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現することは「できごと」をこころの中で整理する助けになります。
- ・子どもの負担にならない程度の手伝いや役割を分担させてあげましょう。ほめられ、役に立っているという気持ちは回復に役立ちます。

子ども自身が「守られている」という感覚を持つことや、気持ちを「受け止めてもらえた」と感じられることが、回復のために大切なことです。



ご自分へのいたわりも大切に

- ◆まずは、あなた自身の休養をきちんととりましょう。
- ◆「何とかしなければ」とひとりで頑張りすぎないようにしましょう。
- ◆まわりの大人が落ち着いていることが、子どもの回復に良い影響を与えます。
- ◆これからの生活のことや、子どものことなどでつらく感じている時は、自分の素直な気持ちを聞いてもらえる人を見つけることも大切です。

専門機関への受診・相談が必要なとき

- ◆夜泣き、悪夢などで十分な睡眠がとれない
 - ◆不安や恐怖感がつよい
 - ◆極端に元気がなく皆と遊べない
- など

県内の相談窓口

●みやぎ心のケアセンター

- ・基幹センター ☎022-263-6615
- ・石巻地域センター ☎0225-98-6625
- ・気仙沼地域センター ☎0226-23-7337

●お近くの市町村や保健福祉事務所

●宮城県精神保健福祉センター

- ・こころの相談電話 ☎0229-23-0302
月～金（祝日、年末年始を除く）9：00～17：00
- ・面接による相談（予約制） ☎0229-23-1603
月～金（祝日、年末年始を除く）8：30～17：00

●仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）

※仙台市民の方が対象です。

- ・来所相談（予約制） ☎022-265-2191
月～金（祝日、年末年始を除く）8時30分～17時
- ・電話相談はあとライン ☎022-265-2229
月～金（祝日、年末年始を除く）10時～12時 13時～16時
金曜日 10時～12時 精神科医による精神医学相談を実施
- ・電話相談ナイトライン ☎022-217-2279
年中無休 18時～22時

<子どもの相談>

～住民の方～

●（宮城県内の方）

- 宮城県子ども総合センター ☎022-224-1497（H25年3月末迄）
☎022-784-3576（H25年4月以降）

●（仙台市内の方）

- 仙台市児童相談所 ☎022-718-2580

●（仙台市以外の県中央・県南圏域の方）

- 宮城県中央児童相談所 ☎022-224-1532（H25年3月末迄）
☎022-784-3583（H25年4月以降）

●（大崎・栗原圏域の方）

- 宮城県北部児童相談所 ☎0229-22-0030

●（石巻・登米圏域の方）

- 宮城県東部児童相談所 ☎0225-95-1121

●（気仙沼圏域の方）

- 宮城県東部児童相談所気仙沼支所 ☎0226-21-1020

～支援者の方～

●（保育所・幼稚園・小学校等関係者の方）

- 東日本大震災中央子ども支援センター ☎022-722-0161（H25年3月末迄）

発行