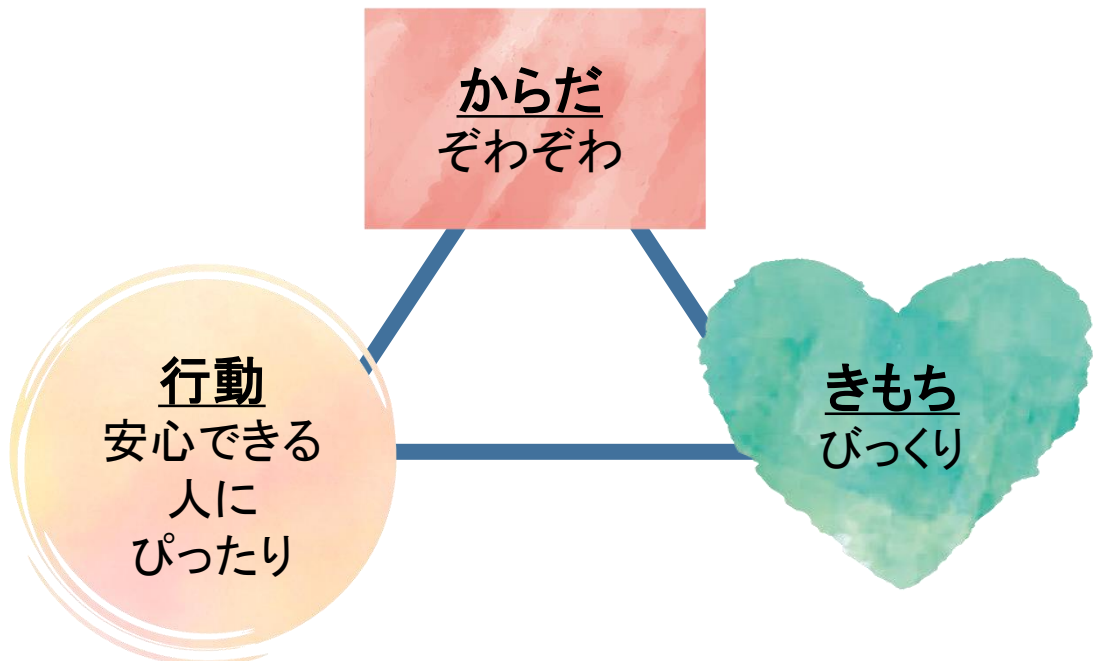


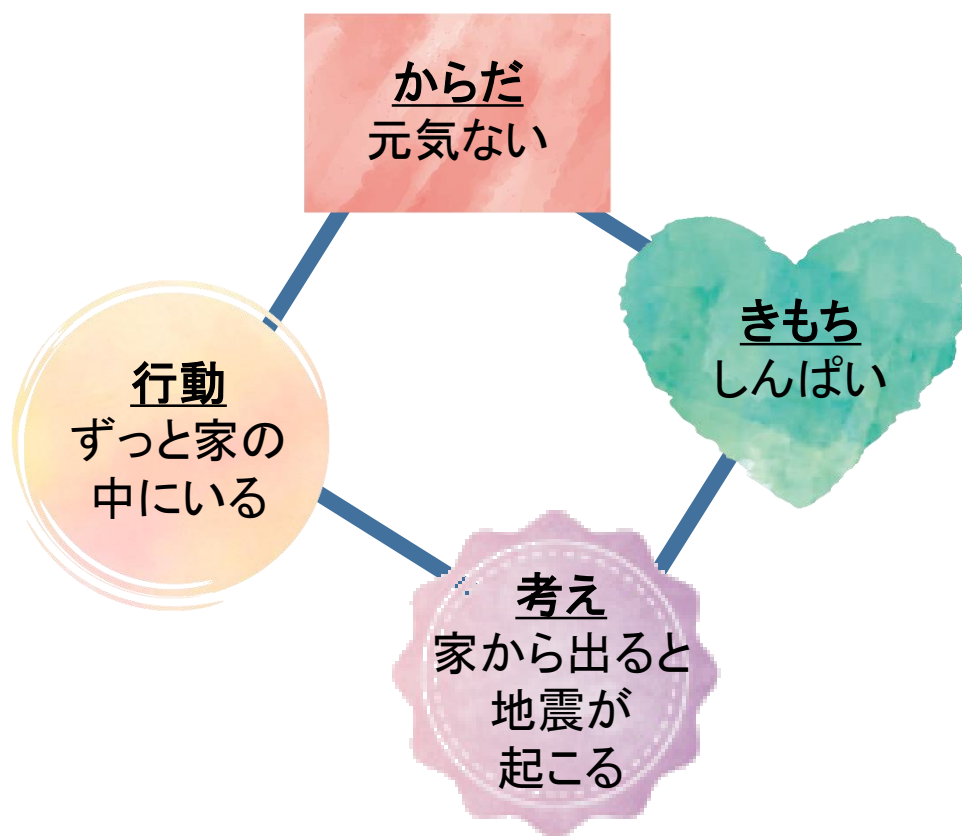
# 災害直後に見られる子どもの 特徴的な変化と対応 ～保護者のみなさまへ～

地震などの怖い出来事が起きると、大人も子どもも、体の中ではいろいろなことが起きます。



- ・これらの反応は、からだ自分が自分をまもろうとしているから起きる自然な反応です。
- ・無理にやめさせる必要はありません。
- ・その時の様子をそのまま受け止め、気持ちを落ち着かせたり、気がかりなことを一緒に考える時間を持ちましょう。

また、地震のことを思い出すと、いろんな考えで頭がいっぱいになることもあります。



これは、少し考える余裕が出てきたことと、「行動」も「からだ」も「きもち」も「考え」も全部つながっているから起きることです。

だからこそ

「毎日の生活リズムを一定にする」（行動）  
「リラックスの時間を持つ」（からだ）  
「“今は大丈夫”と伝える」（きもち）  
などを試すことで、このつながりをプラスに変えることが出来るのです。

次ページからは、各年代ごとにみられる反応と対応について



## 幼児期の子どもたちの反応

### 行動の変化

- ・ 退行（指しゃぶり、甘え、トイレの失敗、一人で行けない）
- ・ 分離不安（登園渋り、後追い、親のそばを離れない）
- ・ しがみつぎ行動
- ・ 過度に親の注意を引こうとする行動
- ・ 愛着行動（いつもより抱っこを求めるなど）
- ・ ビクビクする
- ・ 特定の物を怖がる
- ・ 物音に敏感になる
- ・ 何かのきっかけでパニック状態になる
- ・ 一人になるのを嫌がる
- ・ 災害をテーマにしたような遊びや悪夢を見る
- ・ 災害を思い起こさせるものやことを避ける
- ・ すぐ忘れる、思い出せない

など

### 感情の変化

- ・ 強い不安
- ・ 怯え（夜一人で寝れない、暗闇を怖がる）
- ・ かんしゃく
- ・ 集中できない
- ・ ぼーっとした様子、反応が乏しくなる

など

### 身体症状

- ・ チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- ・ 睡眠：不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、ねぼけて行動する、なかなか眠りにつけない、早くに目覚めてしまう

など

# 幼児期の子どもたちへの対応



災害が起こった直後から見られる、様々な反応は必ずしも異常なものではありません

## 安全・安心を確保しましょう！

- ・ 家族と一緒にいる時間を増やしましょう
- ・ 話をゆっくりと丁寧に聞くようにしましょう
- ・ スキンシップを普段よりも増やしましょう
- ・ 親子でリラックスできるような時間を増やしましょう
- ・ 災害のテレビニュースはあまり見せないほうがよいでしょう



## 生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう

- ・ 規則正しい生活を心がけましょう
- ・ 子ども同士が遊べるようにしてみましょう



## 自尊感情を高められるようにしましょう

- ・ お子さんにとって簡単で慣れ親しんだお手伝いを  
お願いしてみましょう

## 保護者ご自身の心身もいたわるようにしましょう





## 学童期の子どもたちの反応

### 行動の変化

- ・ 退行（指しゃぶり、甘え、トイレの失敗、一人で行けない）
- ・ 分離不安（登園渋り、後追い、親のそばを離れない）
- ・ しがみつぎ行動
- ・ 過度に親の注意を引こうとする行動
- ・ 愛着行動（いつもより抱っこを求めるなど）
- ・ 警戒心が強くなる
- ・ 特定の物を怖がる
- ・ 物音に敏感になる
- ・ 何かのきっかけでパニック状態になる
- ・ 一人になるのを嫌がる
- ・ 災害をテーマにしたような遊びや悪夢を見る
- ・ 災害を思い起こさせるものやことを避ける
- ・ 物にあたる、ちょっとしたことでけんかになる、急に飛び出すなど
- ・ すぐ忘れる、思い出せない

### 感情の変化

- ・ 強い不安
- ・ 怯え（夜一人で寝れない、暗闇を怖がる）
- ・ かんしゃく、イライラ、怒りっぽい
- ・ 急にはしゃぐ、ハイテンションになる
- ・ 興奮しやすくなる
- ・ 集中できない
- ・ ぼーとした様子、反応が乏しくなる

### 身体症状

- ・ チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- ・ 睡眠の問題：不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、ねぼけて行動する、なかなか眠りにつけない、早くに目覚めてしまうなど

### 対人関係

- ・ 友達付き合いをしなくなる、
- ・ 孤立する、疎外感、無関心になる
- ・ 遊ばなくなる

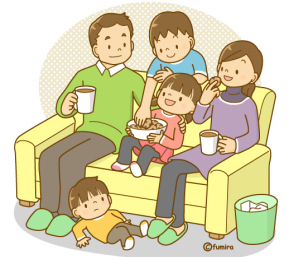
# 学童期の子どもたちへの対応



災害が起こった直後から見られる、様々な反応は必ずしも異常なものではありません

## 安全・安心を確保しましょう！

- ・ 家族と一緒にいる時間を増やしましょう
- ・ 会話を増やしましょう
- ・ 話をゆっくりと丁寧に聞くようにしましょう
- ・ スキンシップを普段よりも増やしましょう
- ・ 親子でリラックスできるような時間を増やしましょう
- ・ 災害のテレビニュースはあまり見せないほうがよいでしょう



## 生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう

- ・ 規則正しい生活を心がけましょう
- ・ これから先の見通しがもてるようにしましょう  
(不安なことばかりが起こるわけではないということを経験できるようにサポートしましょう)
- ・ 子ども同士が遊べるようにしてみましょう



## 自尊感情を高められるようにしましょう

- ・ 成功体験が得られるような、年齢に応じた  
お手伝いやボランティア活動などができるようにサポートしましょう

## 保護者ご自身の心身もいたわるように しましょう



# 思春期の子どもたちの反応



## 行動の変化

- ・警戒心が強くなる
- ・特定の物を怖がる
- ・物音に敏感になる
- ・何かのきっかけでパニック状態になる
- ・一人になるのを嫌がる
- ・災害を思い起こさせるものやことを避ける
- ・不機嫌、不愛想な態度をとる
- ・まったく気にしていないようにふるまう
- ・すぐ忘れる、思い出せない

など

## 感情の変化

- ・強い不安
- ・怯え（夜一人で寝れない、暗闇を怖がる）
- ・かんしゃく、イライラ、怒りっぽい
- ・急にはしゃぐ、ハイテンションになる、興奮しやすくなる
- ・集中できない
- ・気分が落ち込む、引っ込み思案、何もする気が起こらなくなる
- ・ぼーっとした様子、反応が乏しくなる

など

## 身体症状

- ・チック、腹痛、頭痛、食欲不振・過食、胃腸の不調、頻尿、脱毛、めまい、皮膚症状など
- ・睡眠の問題：不眠、悪夢、夜驚、夜泣き、ねぼけて行動する、なかなか眠りににつけない、早くに目覚めてしまう

など

## 対人関係

- ・友達付き合いをしなくなる、
- ・孤立する、疎外感、無関心になる
- ・遊ばなくなる
- ・特定の友人関係に固執する

など

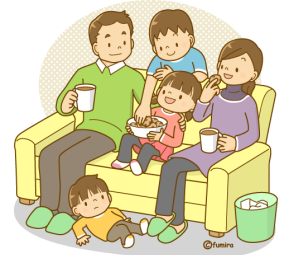
# 思春期の子どもたちへの対応



災害が起こった直後から見られる、様々な反応は必ずしも異常なものではありません

## 安全・安心を確保しましょう！

- ・ 家族と一緒にいる時間を増やしましょう
- ・ 会話を増やしましょう
- ・ 話をゆっくりと丁寧に聞くようにしましょう
- ・ スキンシップを普段よりも増やしましょう
- ・ 親子でリラックスできるような時間を増やしましょう
- ・ インターネットなどにあふれる情報に混乱させられないようにサポートしましょう



## 生活リズムをできるだけ崩さないようにしましょう

- ・ 規則正しい生活を心がけましょう
- ・ これから先の見通しがもてるようにしましょう  
(不安なことばかりが起こるわけではないということを経験できるようにサポートしましょう)




## 自尊感情を高められるようにしましょう

- ・ 成功体験が得られるような、年齢に応じた  
お手伝いやボランティア活動などができるようにサポートしましょう

## 保護者ご自身の心身もいたわるようにしましょう








子どもたちにみられる反応は、  
大変な出来事を経験したためにみられる  
正常な反応です。

多くは時間がたつと自然に  
回復していきます。

しかし、毎日の生活に支障がでたり、  
1ヶ月以上続くなど、  
状況がよくならないと感じられるようなら、  
お医者さんや地域の保健センターの保健師さんなどに  
気軽に相談しましょう。

保護者のみなさまも、ご自分のこころとからだを  
いたわり、一人でがんばりすぎないでください。  
周りの人といっしょにぼちぼちやっていきましょう。





# 大阪大学大学院

大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学

## 連合小児発達学研究科

2018.6.29 ver.1