

能登半島地震で被災している  
お子さんを持つ お母さん お父さんへ

## お子さんの不安を 包んであげましょう



2024年1月1日に大きな地震と津波が起きました。

家族の安全を守るため、お母さんやお父さんが奮闘する中、お子さんたちも不安と恐怖を肌で感じながら、必死に家族と共に生きようとしています。

ショックやこわい気持ちを我慢し、だれにもいえずに、ひとりでかかえているかもしれません。それは、3歳未満の乳幼児も同じです。

被災から5年・10年と時間がたち、時が過ぎたころ、今の不安はさまざまな形で、お子さんのこころやからだにあらわれます。

早くにお子さんの不安な気持ちに気づき、落ち着いてうけとめてあげると、お子さんはとてもほっとし、元気な自分にもどることができます。お母さん、お父さんのまごころで、お子さんの不安を包んであげましょう。

このリーフレットは、東日本大震災の経験を生かし、神奈川県川崎市の「NPO法人らんぷあんぷらざ」の心理チーム作成冊子に許可をいただき加筆・編集しました。

2011年3月11日の震災直後、幼い子どもを抱えて被災したお母さん、お父さんは、子どもたちの普段と違う様子に戸惑い、困りながら行動しました。叱らなくてもいいのに叱ってしまったりしたことが、今も深い後悔として親子のこころの傷になっています。**知っていれば防げた後悔もあります。**

東日本大震災の被災現場の学びを無駄にせず、子どもたちのために役立たせてください。

◆ このチラシについてご質問がございましたら、こちらにご連絡ください。

富山 イタズラ村 子ども遊ばせ隊  
〒930-0138  
富山県富山市呉羽町6454番地1  
TEL/FAX 076-436-6675



日本乳幼児精神保健学会  
〒963-8871  
福島県郡山市本町 1-13-17  
E-mail info★japan-aimh.com  
※アドレスをコピーして使う際には★を  
@に変えてください



## お子さんを抱きしめましょう！

子どもは不安な時に、おもいがけない反応をします。

- ◆ 何ごともなかったようにけろっとしていたり
- ◆ から元気になったり
- ◆ よく笑ったり（ショックで興奮した状態）
- ◆ ぼーっとしていて、話さなくなったり
- ◆ いらいらして乱暴になったり



このような時は抱きしめて、何度でも「大丈夫」と言ってあげましょう！

## お子さんの話をよく聞きましょう

お子さんが何か話そうとしているときにはしっかりと目を見て、じっくりと聞いてあげましょう。

すぐに対応できないときはその理由を説明し「あとから必ず聞くからね」と約束しましょう。



## 「あなたは悪くないよ」と言ってあげましょう

「何もできなかった」

「ぼくのせいで起きたのだろうか」とお子さんはひそかに悩んだり、言葉でいうかもしれません。

そんなときはお子さんをしっかりと抱きしめて「あなたは決して悪くないよ」と言ってあげましょう。



## 被災直後の「ごっこあそび」を止めずに見守りましょう

地震や津波など甚大な災害の後に、子どもは「地震ごっこ」「津波ごっこ」などのあそびをすることがあります。

子どもは「ごっこあそび」をして、こころのショックや恐怖を整理し、のりこえようとします。

ごっこあそびを見たら、叱らずに見守り、時には「そうだね、だから助かったんだね。」と声かけをしてあげましょう。



## 夜は一緒に寝ましょう！

眠れない、眠りがあさい、寝るのをこわがる、寝ている時にうなされる、寝ぼけて起きて泣きさわぐ、怖い夢を見るなど、いつもと違う眠りになることがあります。

恐怖やショックを受けると脳は、興奮し緊張するためです。

お父さんやお母さんのぬくもりを感じて眠ることは、緊張がほぐれ、こころが落ち着くことにつながります。

個人差はありますが、10歳を過ぎる頃から子どもは思春期に入ります。10歳頃からは、男の子はお父さんと、女の子はお母さんと同じ布団や、となりで一緒に寝ましょう。



## 「こわい」と言うときはこわくないやり方を してあげましょう

夜や、暗いところをこわがったり、ひとりであることや、ちょっとしたことをこわがることがあります。

「トイレについてきて」といわれたらついて行ってあげましょう。

今まで平気だったことをこわがるときは「どういうやり方なら大丈夫？」とお子さんに聞き、こわくないやり方をしてあげましょう。

## 赤ちゃん返りを受けとめてあげましょう

赤ちゃん返りは、不安から立ち直ろうとする健康なこころの反応です。災害の後にもよく見られます。今まで出来ていたことができなくなり、

- 抱っこをせがむ
- ご飯を食べさせて欲しいがる
- 普段できることをやって欲しいがる
- 赤ちゃん言葉で話す など



決して叱らず、十分に暖かくうけとめましょう。

お子さんが「もういい」というまでうけとめることが、こころの回復の早道になります。

## 「手当て」をしてあげましょう

子どもは不安を言葉で訴えるかわりに身体の症状で表します。

- 頭が痛い
- おなかが痛い
- 体がしんどい
- 食欲がない
- だるい など



心配して病院にかかる前に、まず優しく手をあてて、「痛いんだね」「苦しいんだね」と話しかけ、なでたり、さすったりしましょう。こころの「手当て」も、まず暖かく手を当てることからはじまります。どの子ども必ずほっとするでしょう。

発行 日本乳幼児精神保健学会 JAPANESE ASSOCIATION for INFANT MENTAL HEALTH

監修 渡邊久子 乳幼児精神科医/渡邊醫院副院長/世界乳幼児精神保健学会地域副会長  
澤田 修 精神科医/天神病院院長

協力 郡山市震災後子どもこころのケアプロジェクト