

東日本大地震(子どもの心のケア)

3月11日、地震と津波で多くの方が被災されました。家族、住む家など全てを一瞬のうちに失ってしまった喪失感は計り知れないものがあると思います。心からお見舞い申し上げます。早急に、そして中長期にも及ぶ復興への支援が計画的に行われることを切に希望しています。

生活に必要な物質の供給も大事ですが、**災害時の精神的なサポート**が何よりも大事になってきます。**災害後に起こる子供の症状とは、**

- 感情の麻痺：**表情が少なく、ボーっとしていることが多い
- 過緊張：**話しをしなくなったり、必要以上におびえている。
- フラッシュバック：**突然興奮したり、パニック状態になる。
- 解離：**突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- 易刺激性：**そわそわして落ち着きがなく、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- 焦燥感、自制困難：**イライラしていて暴れたりする。
- 症状の身体化：**吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、おねしょ、眠れない、体の一部がうまく動かせない、などの症状を強く訴える。
- 退行、罪悪感や無力感：**今まで言う事を聞いていた子が、甘えが強くなり、ぐずってわがママを逆に、気の強かった子が急に素直になってしまった。

こうした症状は「急性ストレス反応」、または長期化した際には「PTSD(心的外傷後ストレス障害)」と言います。子どもが非常に強い恐怖の体験をした時に起こる心が混乱した状態です。

その対応の基本は「安全・安心を感じる事」として「よく眠れる事が大切」です。

- # 「もう大丈夫」「ここは安全だよ」「みんなが守ってあげるからね」と繰り返し**安全感を強調**。
- # できるだけ子供を**1人にしない**よう、できればスキンシップを心がける。
- # 痛い所があったら、さすってあげるなど**身体ケア**を勧める。
- # 「あなたはちっとも悪くないよ」「今は色々できなくても、ちっとも恥ずかしい事じゃないよ」と**罪悪感や無力感を払しょく**する。
- # **睡眠環境を整える**。
- # **災害体験**を無理に話すことを促さない。また災害を想起してしまうような**体験の暴露**(マスコミのインタビューや災害映像を繰り返し見る)は**避ける**。
- # 「悲しい時には泣いていいよ」と保証し、子どもが自分から話し出した時には、**黙って傾聴**し、口をはさんだり無理にやめさせたりしない。
- # 「がんばれ」「元気にならないとみんな悲しむよ」などと**過剰に励ましたり**、「命があったからラッキーだったんだよ」「こんなことはなかったと思おう」など**現実を否定または歪曲**するような声かけは**慎む**。

少なくとも2、3ヵ月間から半年間、それ以降も絶えず繰り返す。このような大人の態度は、災害時でなくとも子育てには望ましい態度と思います。

(日本小児精神医学研究会から抜粋しました)

(たまなは)