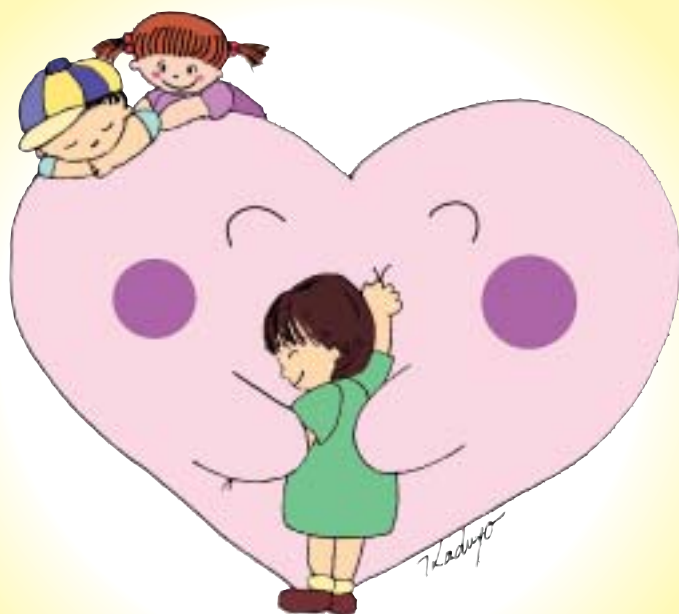


被災地で生活する子ども達

— 家族のささえ —



（被災されたご家族の皆様へ）

皆様は、避難所など被災地において、以前と生活環境が異なっただけではなく、深刻な心配事を抱えながら毎日を暮らしておられることと思います。そんな中で、こども達も一生懸命生活をしていることと思います。ご家族もみなさん大変で、時にはこども達の様子まで、目が行き届かないこともあるかもしれません。

ここでは、避難所あるいはそれに続く新しい環境の中にこども達がおかれたときに、特にこどもに現れる状態と、そのようなときにおとな達はどのように関わっていけばいいのかをまとめてみました。

このパンフレットが、避難生活をされているご家族やこども達にとって、少しでも不安や苦痛の軽減につながることを願っています。

平成 16 年 11 月

● こどもたちに、気になる様子はありませんか？ ●

「被災したこども達によく現れる状態」があります。それらが、お子様達に出てきていないか気をつけて見てみましょう。被災後にお子様達によく現れる状態と、それらに対して皆様がどのように関わっていけばよいかを挙げてみました。

お子様が乳児の場合

- 夜泣き
- 寝付きが悪い
- 少しの音にもびくっとしたり泣いたりする
- 表情が乏しくなる



生活が変化することや、おとなが不安になっていることなどによって、こども達の生活にも影響が出る場合があります。

おとなが落ち着いた時間を持ち、こども達にやさしく話しかけたり、抱っこするなどスキンシップをとることが大切です。

- 発熱
- 下痢
- ミルクの飲みが悪い



上記のような症状が出たときは、脱水状態にもなりやすいので、すぐに医療者に見てもらいましょう。

お子様が幼児～学童（低学年）の場合

● 赤ちゃん返りがみられる

指しゃぶり
おねしょ
おもらし
抱っこをねだる
親から離れない



これらの状態が、被災前と比べて増えていませんか？

● 食欲低下

● 落ち着きがない

● 無気力、無感動、無表情

● 集中力低下



● チック

● 頻尿、おもらし

● 自傷行為（爪かみ、髪の毛を抜く、など）

● 泣く、怒りやすい、聞き分けがなくなる、突然暴れるなど

“いつもの” こどもの行動とは異なった行動

● 震災ごっこ、積み木崩し、暴力的遊びなど

● パニック行動（以前に体験した時と似たような場面に出会うと、パニック状態になる）

被災前に見られなかったような症状が出ていませんか？

左にあげたようなこども達の震災後の行動に、ご家族の皆様も、とまどわれることも多いと思います。しかし、被災したこども達には、よく現れる反応です。お子様の日常生活に影響がある場合以外は、次のように関わりながら様子をみましょう。

一緒に遊んだり、話をしたり、抱きしめて「大丈夫」と伝えることも大切です。ごっこ遊びなど、子どもが言葉で表現できない気持ちを、遊びで表現して消化しようとしている場合もあります。**絵を描いたり、ブロックや、ぬいぐるみなどのおもちゃを使って一緒に遊ぶ**ことも、こどもの気持ちを発散させるのに有効です。

また、**他の子どもたちと一緒に遊ぶ**ことも有効ですが、無理に親・家族から引き離すようなことは、こどもにとって不安となることがありますので、こどもに聞いてみましょう。

どの項目でも何回も出てきたり、長く続いたり、程度がひどい場合には、医療や心理・教育などの専門職にみてもらう必要があります。



お子様が学童期以上の場合

- 食欲低下
- 落ち着きがない
- 無気力、無感動、無表情、集中力低下

- 爪かみ、チック
- 頻尿、おねしょ、うんちができない



- 睡眠障害、疲労感
- 感情失禁（泣きやすい、怒りやすい）
- 聞き分けがなくなる、突然暴れるなど、“いつもの”こどもの行動とは異なった行動
- 幼児返り（指しゃぶり、幼児言葉）
- ケンカ、ものを破壊する、
- フラッシュバックのようなパニック行動

- ぜんそく発作
- じんましん
- 円形脱毛
- ことばがうまくでてこない



- よい子すぎて気になる子
- がんばりすぎる子
- 無口な子

言葉による表出やコミュニケーションがとれるようになりますが、低学年では幼児と同じ様な反応がみられます。

おとな達が忙しく働かたわらで手伝えないこども達は、孤立した感覚をもったり、落ち着かない様子がみられることがあります。**こども達にできる仕事を作るなど、役割を見だし、家族の一員、あるいは、避難先の生活でのお手伝いができるように計画**します。こどもが安心して、安全に果たせる仕事を見いだすことが大切です。

物を投げる・壊すといった破壊的な遊びをすることもあります。人に危害を加えるような遊びでない限り、やめるように注意するのではなく、違う遊びに誘うように声をかけるとよいでしょう。一方で、無理につらい気持ちを表出させることは控えなければなりません。年齢の大きなこどもになると、体験を話したり共有したりすることを、会話だけではなく、**日記や絵を描く**ことなどで気持ちが整理できることがありますので、それができる物を与えたり、工夫したりすることができるとよいでしょう。

学校が始まったら、学校に行ってお友達や先生達と話したり遊んだりすることで、お子様のストレスも軽減されることがあります。しかし、無理やり学校に行かせると、お子様がさらに不安になることもあります。お子様の様子について気になる場合は、学校の先生とも連絡をとって相談しましょう。



親であるおとな達は、こども達に心配させないようにと考えて、何も伝えないようにしがちですが、こども達に**何がどのような状況になっているか、大人がどうしようとしているのかを、わかりやすく説明すること**も大切です。それによって、こども達も家族の一員として、大切にされていると感じることができると思います。

また、こども達は大人社会の状況がある程度理解できるため、言いたいことを言わずに我慢したり、迷惑をかけないように気を遣い、自分の感情をため込んでしまうこども達もいます。そのようなこどもには、**「いろいろ辛いことがいっぱいあるけど、辛い気持ちの時は辛い、して欲しいことがある時はこれがしたいと言っていいよ、お話し聞くからね」**など声をかけて、こども達が辛い気持ちをため込まないよう、少しずつでも気持ちを表に出せるようにする必要があります。

幼児でも、学童や思春期の子どもでも、**集団での遊びやスポーツ**は、子ども達の気持ちの緊張を取ることができます。

どの項目でも何回も出てきたり、長く続いたり、程度がひどい場合には、医療や心理・教育などの専門職にみてもらう必要があります。



皆様とお子様の生活について

皆様もお子様達を守ろうと、一生懸命努力されておられることと思います。皆様自身も身体的にも精神的にも大きな痛手を負われて、それでも尚、お子様を守らなければならないお立場で、ご自身のことはつい後回しにしていますか？

- 眠ることができていますか？
- 水分はしっかり取っていますか？
- トイレへ行けていますか？
- 周囲への気遣いに疲れ果てていませんか？
- 衛生状態はとりあえず整っていますか？



換気、温度、湿度、採光、音、においなど、気になることがたくさんあると思います。手洗いやうがいとは冬の風邪の予防策としては効果的といわれている手段ですので、親子で、続けていきましょう。体力や抵抗力が落ちて、ひどい風邪になってしまわないようにするためにもとても大切です。

- 気分転換ができていますか？

散歩する場所も少ないと思いますが、空や雲、風、太陽、星を仰いだり、深呼吸をしてみるのもいいでしょう。

- 皆様ご自身もいろいろな思いを1人で抱え込んでいませんか？

お子様のことに限らず、ご自身のことも相談してみましょう。



MEMO

この小冊子は、以下の文献、阪神淡路大震災の被災者ならびに
ケア提供者からの聞き取りを参考にして作成されています。

●母子援助システム検討会：

地震の時のお母さんと子どもたち ―明石の体験から学ぶこと―（1996年）

●兵庫県中央・西宮・姫路・豊岡児童相談所：

大地震を体験した子ども ―そのこころの理解とケア―

●服部祥子、山田富美雄：

阪神・淡路大震災と子どもの心身

―災害・トラウマ・ストレス―〔名古屋大学出版会（1999年）〕

●兵庫県中央・西宮・姫路・豊岡児童相談所：

児童相談所災害対応マニュアル ―阪神・淡路大震災の体験から（1997年）

●デビット・ロモ：

災害とこころのケアハンドブック〔アスク・ヒューマン・ケア（1995年）〕

●人見一彦：

阪神大震災のメンタルヘルスケア

―子どものケアを中心に―〔金原出版（1996年）〕

●兵庫県社会福祉事業団県立清水が丘学園：

阪神大震災 小さな命を守って 一笑顔を取り戻すために―

家庭で学校で子ども達と接する方のためのQ&A

●厚生労働省精神神経疾患研究委託費外傷ストレス関連傷害の病態と
治療ガイドラインに関する研究班：

心的トラウマの理解とケア〔じほう（2001年）〕

●M.L. マクナマス：

災害ストレス 心をやわらげるヒント〔法研（1995年）〕

イラスト：中川 航

本書は著作権法上の保護を受けています。著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright © 2006 Graduate School of Nursing Art and Science and Research Institute of Nursing Care for People and Community (RINCPC), University of Hyogo. All Rights Reserved.

また、当冊子に関するご意見・ご質問は下記にお問い合わせください。

**兵庫県立大学看護学研究科 21 世紀 COE プログラム
ーユビキタス社会における災害看護拠点の形成ー**

看護ケア方略部門看護ケア方法の開発

小児班代表 片田 範子

兵庫県立大学看護学部 生涯健康看護講座（小児看護学）

〒 673-8588 兵庫県明石市北王子町 13 - 71

e-mail : saigai-cnas.child-health@mopera.net