

## 災害ストレスと心のケア Q&A

能登半島地震で被災したみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。予期せぬ災害が起こった時、その心理的ストレスは想像以上に大きなものです。寄せられたご相談をもとに経験豊富な災害ストレスの専門家の監修を受けたストレス対処法を紹介します。家庭内、校内で実施するだけでも一定の効果はありますが、反応や効果には個人差があります。個別の深刻な症状に関しては、地域のスクールカウンセラーやスクールドクター、専門医などの診察、指導を受けることをおすすめします。

Q

被災した地域ではないのですが、子どもの様子がおかしいです。  
被災地関係のニュースを気にしていて、「あの人はどうなったのか?」と聞いてきます。

[ 回答 監修 ]  
富永良喜  
(兵庫教育大学名誉教授)



A

災害や事故の報道をみて、胸が苦しくなったり、そのことを長い期間気にしたりする様子が子どもに見られる場合は、「**共感ストレス**」を受けている可能性があります。つらい状況にある人に共感しながらも自分が何もできないことに無力感を感じ、元気をなくしていくのです。また、同じ内容を見聞きしても関心を示さない人や共感しない人に対して怒りを感じ、それがケンカにつながる場合もあるでしょう。

こうした反応を専門的には「**二次的外傷性ストレス**」、通称「共感ストレス」といいます。子どもたちの優しい気持ちを活かすためにもストレス対処法を身につけるとよいでしょう。また、無力感を感じる時は、「**今の自分に出来ることと出来ないこと**」を分けて書き出し、整理することで冷静になれます。その上で、自分たちにできる支援について家庭内や学校で話し合うのもよいでしょう。



社会応援ネットワーク  
「こころの健康サポート部」は、  
公益財団法人JKAと  
協賛各社の協力を得て活動しています。

[ 発行 ]

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク  
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304  
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル



社会応援  
ネットワーク  
こころの健康  
サポート部



社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や編集部がリサーチした関連情報を整理して、掲載していきます。

