

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

子どもが「地震ごっこ」をしたり、地震の絵を描いたりする時、どう対応すればいいでしょうか。

〔回答監修〕
富永良喜
(兵庫教育大学名誉教授)

A

災害体験のショックから少し落ち着いてくると、幼い子どもは地震ごっこを始めることがあります。「**トラウマ**」※からの回復過程でも起こる自然な反応のひとつなので、その遊び自体が危険なやり方でなければ、止めないで見守って、「わー、揺れてるね、怖かったね」などと声をかけたりするといいでしょう。

ただし、地震遊びを繰り返し行い続けるようであれば、「がんばって遊んだね、ちょっと休憩しようか」と、膝の上に抱きかかえるなどスキンシップをはかり、呼吸法やリラックス法などのリラクセーションを一緒に行い、だんだん、自分自身でもリラックス体験ができるように促していくといいでしょう。そうすることで「**トラウマ体験**」を過去に起きた怖い体験として受け止めることができるようになります。

※生死に関わるような出来事があった際に心に残る傷を「トラウマ」、そのもとになった出来事を「トラウマ体験」と呼ぶ。



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。

