

# 保健のページ



台風の多い季節になってきました。また、日本は地震も多い国であり、いつ自然災害が起こるかわかりません。

さまざまな災害に備え、準備をしておきましょう。

## 【非常持ち出し袋の確認をしましょう】

大人の非常持ち出し袋の中身に加えて、絵本やおもちゃ、お気に入りの安心できるもの、おやつを用意しておくと良いでしょう。

非日常の環境の中で緊張や不安が高まるときのために、心がホッとするものを用意しておくのがポイントです。大人の方も、甘いものを用意しておくと、緊張がほぐれるのでオススメです。

さらに、非常持ち出し袋を実際に背負ったり、持ったりすることができるか確認しておきましょう。

あれもこれもと詰め込んでも、重すぎて持ち運べないと意味がありません。

また、お子さんを抱っこやおんぶして避難することが想定される場合には、抱っこやおんぶをしている状態で持てる量の荷物になることも想定し、準備をしてみましょう。

## 【子どもの心のケア】

危機的な出来事に直面した子どもは、普段と異なる反応や行動を示すことがあります。

不安になったり、泣きやすくなったり、睡眠や食事に変化が起こることは、正常な反応です。

全員が同じような反応をするわけではありませんが、以下のような反応が多いと言われています。

0~3歳くらい：なにが起きたのか理解できないが、保護者や養育者にしがみつく、離れない/

以前は怖がらなかったことを怖がる/より幼い行動に戻る など

4~6歳くらい：保護者や養育者の反応を見て、「こんなことが起きたのかな?」と推測する/悲惨な出来事が起きたのは自分のせいだと考え、現実的ではないことを話す など

小学生くらい：起きた出来事を同じ言葉や方法で繰り返し話す/起きた出来事を遊びの中で表現する など

例えば、「地震ごっこ」などをしていても、ストレス対処方法の一つなので、遊びを無理に止めず、介入するのだとしたら、良い結果になるように(ちゃんと避難できて無事だったね など)接していきましょう。

無理やりに子どもの気持ちを聞き出す必要はなく、「話したいときに、話したい相手を選んで話せるよ」という姿勢を示すようにします。

子どもの周りにいる大人は、子どもが普段通りに過ごせるようにサポートが出来る大切な人です。

可能な限り、これまでの日常を続け、規則正しいリズムで過ごせるようにしましょう。

また、つらい記憶を呼び起こす物事から子どもを守るのも大人の役割です。ニュースなどで流れる映像が、子どもにとっては不安や恐怖を増強させるものになることもあります。意識的に触れるメディアを選択するようにしましょう。

看護師より

