

大災害後に起こりえる反応と対応方法について

2011.6

大災害後は、大きなストレスを受け、心と体のバランスを崩し、以下のような反応を示す場合があります(全員ではありません)。これらは、子どもだけでなく、保護者・教職員を含めて、誰にでも起こりえる、自然な反応です。災害直後に変化がなくても、数か月後、あるいはもっと遅くに出てくる場合もあります。また、一時的なもので、おさまる場合もあれば、数か月間、あるいはもっと長く続く場合もあります。そのため、長期的な見守りが必要です。

注) 反応が強く、対応できないと感じたら、専門機関につないでください(学校・家庭・専門機関の連携が必要)。

	子どもに起こりえる反応	保護者・教職員の対応方法
過覚醒(緊張・興奮)	<ul style="list-style-type: none"> ・ちょっとした事でイライラしやすくなる。 ・ケンカが増える。 ・怪我が増える。 ・突然、興奮したり、パニック状態になる。 ・落ち着きがなくなる。 ・感情の起伏が激しくなる。 ・少しの刺激でも過敏になり、びくとした反応をする。 ・寝つけない。夜中何度も目が覚める。早く目覚める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンカが始まれば、止めに入るが、頭ごなしには叱らない。興奮がおさまるよう、環境を整え(落ち着ける場所を用意したり、個別対応を検討したりするなど)、安心できる雰囲気まで話を聞く。 ・気持ちが落ち着く方法を一緒に考える(静かになれる場所を探す。好きな事をする。音楽を聴く。お守りを握る。ゆっくり深い呼吸をする。各種リラックス法を実施するなど。) ・「いつも、気持ちが落ち着く時はどんな時かな?」と普段の本人の対処法を聞く。
再体験(思い出す)	<ul style="list-style-type: none"> ・災害の事を、考えたくなくても、思い出してしまう。 ・思い出した時は、リアルに、その時の映像が出てきたり、その時の気持ちが蘇ったり、パニックになったり、目の前の事に集中できなくなったりする。 ・突然泣きだす(聞いても、理由は些細な事である場合や、本人もなぜか自覚がなく、不明な場合もある)。 ・プール・海水浴や、防災訓練等が、津波や地震を思い出させる、きっかけになることがある。 ・悪夢を見る(災害に関連する夢やそれ以外の怖い夢) ・災害遊び: 災害後は、津波ごっこ・地震ごっこ・地震や津波の絵を描くなどの遊びが見られることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・恐怖や悲しみなどが語られた時、「よく言ってくれたね」と、まず受け止め、「そのような気持ちになることは自然なことである」と伝え、話してくれた事をねぎらう。 ・子どもの気持ちに寄り添い、批判や評価をせず、「そうだよ。怖かったね」「つらかったよね」「びくりましたよね」「今は、大丈夫だよ」と、共感的に返す。 ・わけもなく涙が出た時は、「泣くだけ、泣いてもいいよ」とおさまるまで、側で寄り添う。 ・「心配な事があったらいつでも言ってね」と、相談してもよいことを伝える。 ・辛かった事ばかりでなく、楽しかった事や、これまで頑張ってきた事等も振り返る。 ・災害遊び: 遊びを通じ、心の中の不安を克服し乗り越えようとしている。叱らず見守る。 例) 津波の絵: 「何の絵?」と聞きすぎず「いっぱい絵を描いたね。すごいね」等と褒める。 注) ただし、危険な遊びに発展していると感じたら(子どもの表情や様子に、切迫感・危機感・違和感等見られたら)違う遊びに転換したり、「今日は終わりにしよう」等区切る。
回避・感情のフラット	<p>【回避】海やプール、水を怖がる。参加しない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・防災訓練を怖がる。参加しない。 ・地震についての話題や考える事を避ける。 <p>【感情のマヒ (気持ちが出ない・感じない)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表情がなく、生き生きとした、感情が出にくい。 ・楽しめていた活動への興味が減退する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どうしても生活上必要な活動で、「怖い」などと、避けるような場合、「だめ! 絶対やるべき!」と叱らず、まず、「よく言ってくれたね」と、認める。 ・最初は、強制せず、できることから、少しずつ段階的にチャレンジを促す。 例) 水が怖いと訴える場合: 「水=危険」と、本来安全なものや危険なものとの区別がつかなくなっている。まず「プールは安全だよ」と伝え、手足をつけるところから始める・プールの水量を減らし、水遊びから始めるなどの工夫をする。
身体反応	<p>* 以下のような反応があっても、まずストレスとは決めつけず、お医者さんに、診てもらいましょう。</p> <p>過呼吸・動悸・息苦しさ・頭痛・腹痛・冷汗・めまい・吐き気・食欲減退・食欲亢進・頻尿・おねしょ・災害発生と、同日・同時刻位に、調子が悪くなる等。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「このような体の変化が起こるのは、自然な事だよ。でも少しずつ小さくなっていくよ」 ・「楽になる方法を一緒に考えよう」と、授業のリラックス法の振り返りをする等。 ・過呼吸への対応: まず、対応者が慌てず、冷静になり、安心感を与えることが大切。紙袋などを口にあて、袋の中で、ゆっくり深い呼吸をすることを促す。 呼吸法(ゆっくり1・2・3・4で吸い、5で止めて、6・7・8・9・10で吐くりズム)
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・一人でできていたことができなくなる。 ・「自分だけが生き残ってしまった」(生き残り罪悪感) ・「自分には何もできない」(無力感) ・「また、怖い事が起こるんじゃないか」(予期不安) ・集中困難・不注意・無気力・人と関わりたくない…等。 	<ul style="list-style-type: none"> →「～できなくても、少しも恥ずかしくないよ。一緒にしようね」(半分手伝う) →「あなたは、ちっとも悪くないんだよ」 →できない所だけでなく、本人のできている所、力のある所を、一緒に探す。 →不安が高い場合、災害時、本人がどうすれば良いか確認し、アイデアを褒め、起こった時に考えるよう説明し、「今ここでは何も起こってないよね。大丈夫だよ」と伝える。