

# こころほっとニュース No.1

日本臨床心理士会・日本心理臨床学会

東日本大震災心理支援センター

メール：[jpsc@ajcp.info](mailto:jpsc@ajcp.info)

お子さんが、こんなことをしていたら・・・



津波・地震の絵を大人が描かせてはいけません！  
自発的に描いた時のかわり方をアドバイスします

叱らないで、まず見守って！

(あ、ちょっとほっとできたんだー)と  
心の中で思ってください。



そして、「わー、いっぱい描いたね！」  
「上手にできたね」とねぎらいのメッセージを。



津波ごっこ

お子さんを膝に抱いて、  
肩をぎゅーっとあげて、  
ふわーっと力をぬいてあげましょう。

きけんな遊びは落ち着いてとめましょう。



なだめる・こわかったね・もう安心だよ  
というメッセージを送ってください。

心にこの出来事をおさめていくために、  
繰り返し、行います。

津波ごっことこわい夢をみるのは、同じ  
心の変化の仲間です。

おとなのフラッシュバック(突然思いだ  
して苦しい)と同じです。

少し安心感ができて、あらわれます。

回復の第一歩と考えてください。

リラックス(ぎゅー、ふわー)を、遊びの  
後、こわい夢のお話の後に、いれてもいい  
でしょう。



イラスト；小川香織(岩手県臨床心理士会)