

災害時の心のケア

災害を体験した私たちの心は、深く傷ついていることがあります。強いストレスを受けた人は、様々な身体症状が表面化してくる時期です。ストレス反応を知っているとあわてず対応できると思います。少しでも参考になれば幸いです。

子どもに見られる反応 これらは異常事態における正常な反応です

からだ	気持ち
<ul style="list-style-type: none">○寝つけない、夜中に目が覚める○食欲がない、ありすぎる○腹痛、頭痛、だるさ、吐き気○体がゆれている気がする 	<ul style="list-style-type: none">○こわい、不安○イライラする○落ち込む○やる気が出ない○何も感じない○ひとりぼっちな感じ 
行動	考え方
<ul style="list-style-type: none">○落ち着きがない ○はしゃぎすぎ○怒りっぽい ○引きこもる○赤ちゃん返り○おねしょ ○よく泣く○甘えが強い○震災ごっこをする 	<ul style="list-style-type: none">○集中できない○考えがまとまらない○フラッシュバック (急に災害を思い出す)○わすれやすい○悪くないのに自分をせめる 

これらの反応は、時間の経過と共に少しずつ良くなっていきます。

※ただし、上記の反応が1か月以上続く場合は、PTSD(心的外傷後ストレス障害)の可能性がります。学校または医療機関にご相談ください。

ストレス反応がおさまるポイント

- ◎安心感を与える … 寄り添い話をよく聞く、スキンシップ、一緒に寝る等
- ◎日常を取り戻す … 可能な限り「普段の習慣」を保つようにする。(食べる・寝る・話す)
- ◎被災地の映像を繰り返し見せない … 子どもは感受性が豊か
- ◎子どもは自分で回復する力があることを理解し、見守る

【大人もケアを】 自分のストレス反応を知り、積極的に一息つく瞬間をつくって下さいね。

セルフケア

○ リラックス呼吸法

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。
～ 1分程度行う ～
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



○ 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

- ① 椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③ その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
- ④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

①



② キープ



③



④ キープ



○ 上半身のリラックス法(イスに座って行う方法)

① ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。

⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。

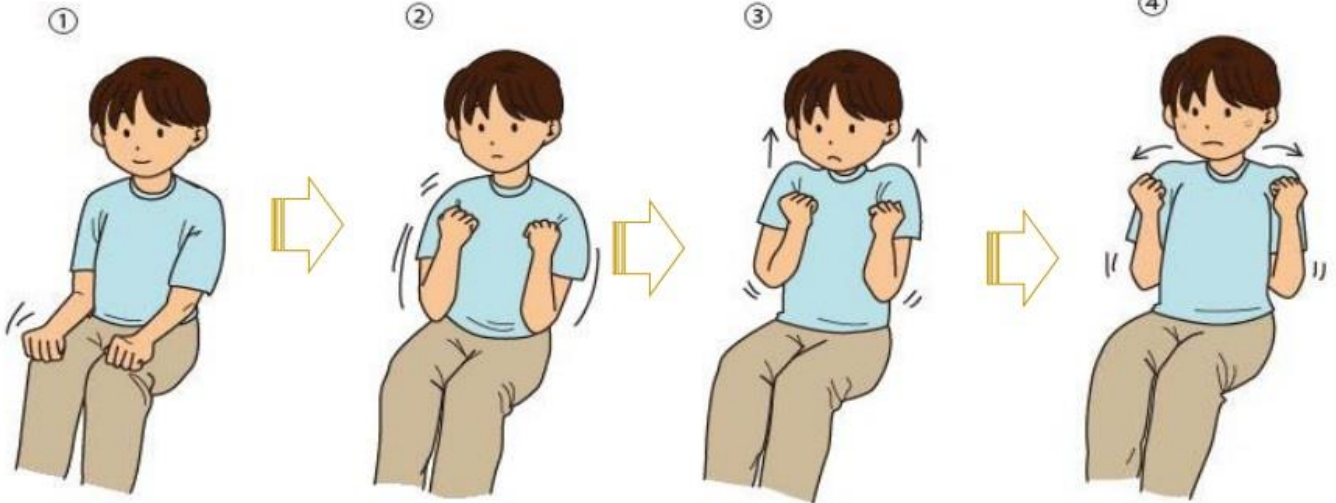
②腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。

⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。

③腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。

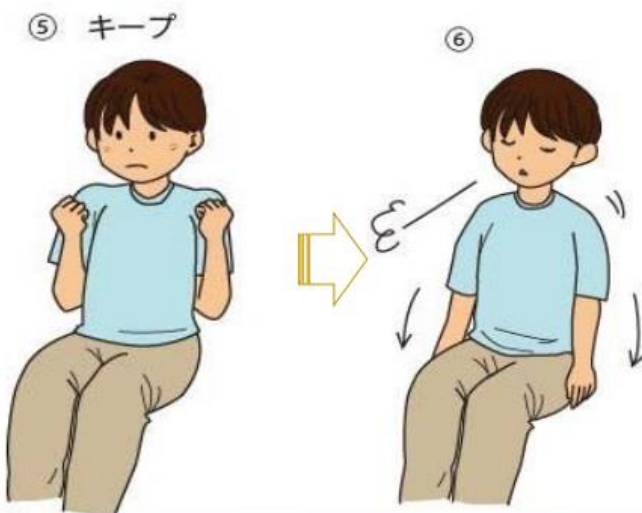
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。

④肩を上げたまま、少し胸を開きます。
⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



⑤そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。

⑥上半身に入った力を、ずとんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは(約1分)そのまま体に意識を向けた状態でいます。



スッキリ仕上げ

●両手で、グー、パー、グー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



●全身、背伸びをします。手や足もおもいきり伸ばして、スッキリさせます。



☑ **ワンポイント** リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたり叱ったりはせず、「やれそうな時にやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげてください。