

知って安心!

公益社団法人神奈川県看護協会 災害救護対策委員会 かんご防災力 GO! Vol.15

2021年3月発行

災害時の子どもへの対応

～誰にでもできる子どもへの心のケア～

災害時、大人は混乱しながらも災害の衝撃や状況を理解しようと努めますが、子どもは大人のように状況を理解することは困難です。災害により親と分離される、愛着のあるおもちゃなど大切なものを失う、慣れ親しんだ場所を失い、不慣れな避難施設での生活など災害による環境の変化は、子どもに大きなストレスを与えます。

今回は災害により子どもにどのような反応がみられるのか、また、被災した子どもにどのように対応するのかを考えてみましょう。

1 子どものストレス反応

災害により過度な恐怖を体験した子どもには、下記のような様々な反応や影響がみられます。

乳幼児期

- ・しがみつく
- ・赤ちゃん返り
- ・今までより怖がりになる
- ・寝ない、食べない
- ・離れない
- ・同じ遊びを繰り返す
- ・多動
- ・現実にあり得ないことを言い出す（マジカルシンキング）

学童期

- ・頭痛、腹痛
- ・おねしょ
- ・寝ない、食べない
- ・イライラ、攻撃性アップ
- ・ごっこ遊び
- ・話をしなくなる

思春期

- ・自分を責める
- ・他人を責める
- ・権威や親に対して反抗的
- ・被害者に対し、過度に心配する



上記の反応は、ごく自然に表出される当たり前の反応です。

反応や言動を無理に押さえつけず、対応するポイントをつかんでおきましょう。



2 子どもの心を支える接し方のポイント

- ・穏やかな声で話しかける
- ・「いつでもここにいるよ」「いつも気にしているよ」という態度で見守る
- ・子どもから話しかけられたら、なるべく目線を合わせて親身に話を聞く
- ・少しでも今まで通りの生活を再現できるように規則正しいリズムを心がける



乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">・普段より意識的にスキンシップを増やす・不安気な時には抱きしめる・一緒に遊ぶ、体を動かすなどで気分転換を図る
学童期	<ul style="list-style-type: none">・自己効力感を高めることにつながるように子ども自身に選んでもらう・子どもが安心して過ごせる環境を作る(更衣、自習スペース、遊び場等の確保)・誰かを傷つけるような行為があったら、しっかりと叱り理由を聞く
思春期	<ul style="list-style-type: none">・大人の役割を受けたり、普段より頑張りすぎている子どもには、心身ともに休息の時間をとれるよう配慮する・そばに寄り添い、頷きながら話をゆっくり聞く

髪や眉毛を抜くなどの自傷行為や他人を殴るなどの他傷行為はストレス反応からくることもあるため、繰り返すときは身近にいる保健師や養護教諭、教員などに相談をしましょう。

ごっこ遊び

- ・積み木を、わざと崩して「家が崩れた！逃げろ！」などと騒ぐ
- ・手など身体を揺らして「地震だ！」と叫ぶ
- ・地震速報の音声の真似をする

ごっこ遊びとは、子どもたちが津波や地震災害のトラウマやストレスを乗り越えるために本能的に行なう、遊びの形で表現する自己治療の一つです。子どもたちは、ごっこ遊びの中でわざと地震を再現し、騒いだり逃げたりする真似をすることで少しずつ地震災害の恐怖を乗り越えていきます。ごっこ遊びは、ある程度の安全が確保されて、かつ心が健全であるからこそ起きるものです。

対処方法：

災害ごっこ遊びを見た時は驚くかもしれません、無理にごっこ遊びを禁止したりするのではなく、「怖かったね。逃げてきたからもう大丈夫だよ」と優しく話しかけ、助かったストーリーに変えたり、助かったことを強調できるように介入し、できるだけ落ち着いて受容し、共感して見守りましょう。新しい展開のきっかけを作り、導くために見守る役割が大人にはあります。

災害時の体験は、子どもに退行現象(赤ちゃん返り)、パニック症状、自傷行為など様々な影響を与える場合がありますが、まずは、焦らず温かく見守り、接していくことが大切です。症状が長く続くときは、保健師や専門医に相談や受診してみましょう。



子どもが元気に笑顔で過ごせるように、温かく見守っていきましょう

【参考文献】

- 1) 小原真理子・酒井明子監修：災害看護，南山堂，改訂3版，2019
- 2) 河崎道夫：ごっこ遊び-自然・自我・保育実践，ひとなる書房，2015.6.3
- 3) ヴィゴツキー(著),神谷栄司(翻訳)：ごっこ遊びの世界-虚構場面の創造場面と乳幼児の発達,法制出版,1989.8.1
- 4) セーブザチルドレン,子どものための心理的応急処置(https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/PFA_191003.pdf)
【閲覧日：2021.3.9】
- 5) 日本ユニセフ協会：災害時の子どもの心のケア(<https://www.unicef.or.jp/kokoro> 【閲覧日：2021.3.9】
- 6) 保育のお仕事レポート：「地震ごっこ」はゆったり受容を！災害後の子どもの心のケア(<https://hoiku-shigoto.com/report/archives/15785/>)
【閲覧日：2021.3.9】