

大人も  
子供も

大きな災害の後には、一過性の過剰なストレス反応が生じることがあります。災害の**数日後から数週間後**と遅れてあらわれることもあります。自然回復の可能性が高いのですが、この時期は十分な配慮が必要です。



- こころの反応
- ・ひとりであるのがこわい
- ・人に会いたくない
- ・不安やイライラ
- ・おこりっぽい、急にキれる
- ・自分を責める
- ・何にも興味もてない
- ・無力感がある
- ・感情がわからない

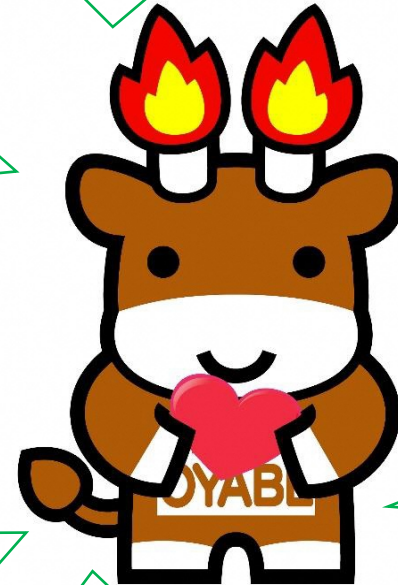
大変なことがあったのだから、心と体が様々な反応をするのは自然なことです

安心して体験や今の気持ちを語れるような雰囲気をつくりましょう

- 子どもの場合
- ・いつもより泣いたり、大人にしがみついたりして離れない
- ・赤ちゃん返り・甘え・わがままを言う
- ・おねしょ おもらし
- ・反抗的 乱暴になる
- ・遊びの中で災害を再現する(災害の ごっこ遊びをする)

- からだの反応
- ・ちょっとした物音にもビクッとする
- ・熱が出る 汗が出る ドキドキする
- ・眠れない こわい夢をみる
- ・腹痛 頭痛
- ・食欲がない
- ・吐き気がする
- ・排泄の悩み(下痢や頻尿など)
- ・皮膚の悩み(かゆみなど)
- ・疲れがとれない

怖い事はさけましょう(部屋の電気を消すのが怖いとき等)



普段の生活のリズムを保てるよう心がけましょう

子どもは甘え・おねしょ・おもらし・赤ちゃん返りがおこることもあります

症状にあわてず長い目で見守りましょう

- 生活や行動の変化
- ・集中できない
- ・しゃべりすぎる
- ・勉強する気になれない
- ・忘れっぽい 前のことが思い出せない
- ・ひきこもりがち

症状は少しずつやわらいでいくと言われていきます

大人も子供も心のケアが大切です

気になる事があったら、ご相談ください。

