

突然の大きなできごとを体験すると…

災害や事故・事件など、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとを体験したり、目撃したりすると、
こころとからだに
いろいろな反応や
症状があらわれることがあります。



特に、子どもの場合は、言葉で訴えることや自分自身の状態に気づくことが難しく、からだの症状や、日頃は見られない行動としてあらわれることがあります。

これらの反応は、ショックを受けたときに、どの子どもにも起こりうる反応です。



大部分は時間の経過とともに徐々におさまっていきます。

また、反応の仕方や回復の仕方は、子どもによって異なります。

しかし、そのできごとが子どもにとって、あまりにもつらかったり、適切な対応を受けていない場合には、反応が長引いたり、症状をこじらせてしまうことがあります。

子どものこころやからだに生じる反応や変化

こころの反応

イライラする、機嫌が悪くなる
急に素直になる、不自然にはしゃぐ
物音や呼びかけなどにビクつく
見知らぬ場所や暗い所、狭い所を怖がる
一人になりたがらない、ぼーっとする、表情が乏しくなる
嫌なできごとや悪い結果に対して、自分のせいだと感じる
突然興奮したり、パニック状態になったりする など



からだの反応

寝つきが悪くなる、夜中に何度も目を覚ます
何度もトイレに行く、おねしょをする
夜泣きをする、怖い夢をみる
食欲がなくなる、食べ過ぎる
ぜんそくやアトピーなどのアレルギー症状が強まる
発熱する、風邪を引きやすくなる
頭痛や腹痛、息苦しさを訴える
吐き気をもよおす、下痢や便秘になる など



行動や生活の変化

反抗的になる、乱暴になる
指しゃぶりをする、ぐずる
甘えが強くなる、わがままを言う
身近な大人がいないと泣く、そわそわして落ち着きがなくなる
家族と一緒に寝たがる、暗くして寝ることを嫌がる
好きな遊びや勉強に集中できなくなる、集団に適應しにくくなる
地震ごっこや津波遊びなどをする など



ここに挙げている反応や変化は、一部です。

また、子どもの年齢や発達の段階、特性によっても、反応のあらわれ方や経過はさまざまです。

まわりの大人ができること



大切なことは、子どもが安心感を取り戻し、他の人とのつながりが感じられるようになることです。

- できるだけ安全な生活を取り戻し、子どもが安心できるようにしましょう。
- 無理のない範囲で、日常生活を維持し、規則正しい生活をサポートしましょう。
- 子どもが話そうとしているときは、しっかり話を聞きましょう。無理に聞き出す必要はありません。
- 子どもの質問には、子どもが理解できる言葉で、事実や正しい情報を伝えましょう。
- リラックスして過ごせるように、ただそばに寄り添うことも大切です。
- 子どもの活動の場や遊び場をできるだけ確保しましょう。
- 子どものペースに合わせて、からだを動かす機会を持ちましょう。



大切なこと

まわりの大人が落ち着いて子どもに接すると、子どもも落ち着きを取り戻していきます。

子どもだけでなく、ご自身へのいたわりや気分転換も大切にしましょう。

また、子どもから衝撃的な話を聞くと、大人の方が耐えられなくなることもあります。

そのような場合は、大人自身が身近な人に話を聞いてもらうことが必要になります。

それでもつらいときには、相談機関などで話を聞いてもらいましょう。



専門機関への相談

もし、子どもの反応が長く続いたり、強すぎるように感じたりした場合は、相談機関や医療機関に相談しましょう。

大阪府こころの健康総合センター
〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46
TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814
<http://kokoro-osaka.jp/>

このリーフレットは、7,000部作成し、1部当たり4円です。 2019年3月発行

子どもの こころのケア



突然のできごとで
ショックや不安を
感じている子どもの
周囲にいる方々へ

大阪府こころの健康総合センター