

## 被災地の保護者の方へ

### 一 自然災害にあった子どもたちへの援助（短縮版）

地震は突然起こり、子どもにとって忘れられないほど衝撃的な体験です。

保護者が落ち着いて行動し、子どもたちに大丈夫だと安心させることが大切です。

#### 子どもたちが示すかもしれない反応とは

- 就学前の子どもたち…指しゃぶり、おねしょ、保護者へのまわりつき、睡眠や食欲の減退、暗闇が怖い、行動の退行(幼くなる)、友だちや日常生活からの引きこもりなど。
- 小学生…いらいら、攻撃的言動、まわりつき、悪夢、登校拒否、集中力の低下、日常生活や友だちからの引きこもりなど。
- 中高生…睡眠や食欲の減退、動揺、衝突(対立場面)の増加、心身の不調の訴え、非行行動、集中力の欠如など。

#### 保護者ができることとは

- 落ち着いて、子どもたちを安心させ続けてください。
  - ・ 話にじっくりと耳を傾け、「怖かったんだね」と気持ちをわかってあげよう。
  - ・ 「湧いてきた気持ちは自然な気持ちなんだよ」と受け止めてあげよう。
- 子どもたちの立ち直る力(強いところ)に注目してください。
- 子どもたちの関係や友だち同士の支え合いを強くしてください。
- ご自分自身も大切になさってください。
  - ・ ご自身が楽しめる時間を作りましょう。
  - ・ 一人で恐怖や不安を抱えずに誰かに相談しましょう。
  - ・ ご自分の健康も管理しましょう(なるべく決まった時間に寝て、食べて、体を動かす等)。

#### 避難したり転居した場合にできることとは

- 子どもたちに、友だちと会う機会を提供してください。
- 仮設住宅での滞在時に、子どもたちが大切にしているものを持たせてください。
- 子どもたちが何をすればよいのかわかるように、毎日の決まりごとを作ってください。  
(できるだけ早く学校に戻ることも含めます)

\*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。