

## 震災に関連する急性ストレス・PTSD などへの対応に関するお知らせ

1. 発達障害のお子さんご家族、支援者向けの「防災ハンドブック」が日本自閉症協会ホームページの中の「東日本大震災」支援専用ホームページからダウンロード可能です。お読みください。
2. 日本小児精神医学研究会により地震の際に配布された PTSD に対する対応に関する情報です。赤ちゃん、近所、学校、保護者用があります。お読みください。
3. 日本トラウマティックストレス学会が今回の震災に対応するブログを立ち上げており、災害時の子どもの心のケアについても取り上げられていました。

下記の URL から入れます。 <http://jstss.blogspot.com/>

## 災害後、お子さんにこんな症状はありませんか？

- なかなか寝つかない、小さい物音にもびっくりする。
- 見知らぬ場所(はじめての所)を極端にこわがる、心配そうにする。
- 特定のものや場所(暗い所や狭い所)を極端にこわがる。
- 特定の状況で機嫌がわるくなる。
- 泣く元気もない(ミルクをのまない。なかなか食べようとしない)
- しがみついて離れない、後追いが激しくなる。
  
- これまで話せたことばが話せない。
  
- 今までできていたことも出来なくなる(一人で食べていたのに、食べさせてほしがる。トイレへ一人で行けなくなった)
- 甘えが強くなり、ぐずりやすい。わがままになる。
- 悪夢を見ているようだ。うなされる。夜中に目を覚ましてぐずる。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

まずは、安全・安心を感じること、そしてよく眠れることが大切です。  
スキンシップ(特にだっこ)を積極的にして、家族のもとで一緒にいれば安心なことをつたえてください。

症状が非常に強い場合は、専門の医療機関にご相談ください。

(特に食べない・飲まない状態が強い場合には、脱水症状が生じ、点滴などの補液が必要となります。)

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、地震の際に配布されたものです。

お問い合わせ先

所属：

住所：

責任者氏名：

メールアドレス：

## 災害後、あなたの近くにこんなお子さんはいませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・いらいらしいでいて暴れたりする。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かない、などの症状を強く訴える。
- ・今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

まずは、安全・安心を感じること、そしてよく眠れることが大切です。

- ① 「もう大丈夫」「ここは安全だよ」と伝える。
- ② みんな集まっているから、安心していいことを告げる。
- ③ こういう事件が起こってしまったことは、「あなたのせいではないこと」「誰も悪くないこと」を告げる。
- ④ 自分の身におきた恐怖の体験について、子どもが自分から話し出した時は、無理にやめようとせず、その事実や怖さを聞いてあげてください。  
(※ただし ①軽度の場合で、②子どもに表現する気持ちがあり、③被災時の気持ちを共感できる雰囲気や、体験を共有しうる場合に限り)

こういった対応は、少なくとも2・3カ月間から半年間、また必要に応じてそれ以降も絶えず繰り返して下さい。なお、このような大人の態度は、災害時でなくとも子育てには望ましい態度です。

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、地震の際に配布されたものです。

お問い合わせ先

所属：

責任者氏名：

住所：

メールアドレス：

## 災害後、クラスにこんな子どもさんはいませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・口数がへる。話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・少しのことで興奮しやすい。または突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・話題が急に変わったり、つじつまがあわなかったりし、突然、人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿など身体症状を強く訴える。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、クラスの中でこのようにしてみてください。

まずは、安全・安心を感じることが大切です。

- ⑤学校に集まれたから、「もう大丈夫」「ここは安全だよ」と伝える。
- ⑥みんな集まっているから、安心していいことを告げる。
- ⑦こういう事件が起こってしまったことは、「あなたのせいではないこと」「誰も悪くないこと」を告げる。
- ⑧自分の身におきた恐怖の体験について、子どもが自分から話し出した時は、無理にやめようとせず、その事実や怖さを聞いてあげてください。  
(※ただし ①軽度の場合で、②子どもに表現する気持ちがあり、③被災時の気持ちを共感できる雰囲気や、体験を共有しうる場合に限りです)
- ⑤レクリエーションを中心としながらも、時間割にそった授業をなるべく早めに再開して下さい。「日常」の感覚が大切です。

症状が非常に強い場合や被災児の気持ちを共感できる雰囲気がみられないときには、

専門の医療機関にご相談ください。

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、地震の際に配布されたものです。

お問い合わせ先

所属：

責任者氏名：

住所：

メールアドレス：

## 災害後、お子さんに次のような症状はありませんか？

- ・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
- ・話をしなくなったり、必要以上におびえている。
- ・突然興奮したり、パニック状態になる。
- ・突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す。
- ・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
- ・いらいらしいでいて暴れたりする。
- ・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かない、などの症状を強く訴える。
- ・今まで、言うことを聞いていたのに反抗をする。または、逆に、急に素直になってしまった。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

まずは、安全・安心を感じること、そしてよく眠れることが大切です。

- ⑨ 家族が集まったから「もう大丈夫」「ここは安全だよ」「守ってあげるからね」と伝える。
- ⑩ みんな集まっているから、安心していいことを告げる。
- ⑪ 「心配なことがあったら無理しないで教えてね」と告げる。
- ⑫ こういう事件が起ってしまったことは、「あなたのせいではない」「誰も悪くない」「〇〇が出来なくても恥ずかしくないよ」と告げる。
- ⑬ 自分の身におきた恐怖の体験について、子どもが自分から話し出した時は、無理にやめようとせず、その事実や怖さを聞いてあげてください。  
(※ただし ①軽度の場合で、②子どもに表現する気持ちがあり、③被災時の気持ちを共感できる雰囲気や、体験を共有しうる場合に限りです)
- ⑭ 痛いところがあったら、さすってあげてください。
- ⑮ お子さんを1人にせず、できればスキンシップを心がけてください。

こういった対応は、少なくとも2・3カ月間から半年間、また必要に応じてそれ以降も絶えず繰り返して下さい。なお、このような大人の態度は、災害時でなくとも子育てには望ましい態度です。

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、地震の際に配布されたものです。

お問い合わせ先：