

震災でストレス反応が表れている子どもをサポートする方のための

# 子どもの心のケア

— 効果的な対応をするためのアドバイス —

2011/04/13

---

著 者：倉成 央（メンタルサポート研究所 臨床心理士）

監 修：橋本泰子（臨床心理士）

情報提供：株式会社チーム医療

---

東日本大震災の少しでも早い復興を祈っていますが、相当長期的な支援・対応が必要であることは間違いありません。

また、被災地の多くの人が将来はもちろん、今どうすればいいのかという悩みや緊張により、強いストレス状態にあります。

特に幼い子ども達は、地震の恐怖とその後の様々なストレスによって、夜眠れない、落ち着きがない、チックやおねしょをするなどの症状に苦しんでいます。

このような状況への対応に役にたつように、臨床心理士の倉成央先生に「子どもの心のケア」を執筆していただき、その監修を臨床心理士の橋本泰子先生にお願いして、本書ができました。

無償でご協力をくださった倉成先生・橋本先生に感謝するとともに、本書が、子どものケアに関わっていらっしゃる方々のお役にたつことを、心から願っています。

梅本 和比己（チーム医療 代表取締役）

---

## 「子どもの心のケア」 倉成 央（メンタルサポート研究所 臨床心理士）

はじめに

本レジュメは、子どもをサポートする立場の大人たちに活用してもらうことを目的に作成したものです。

- ・不幸にも今回の大震災に何らかの形で関係してしまい、
- ・精神的なショックの影響が心配される子どもたちの中で
- ・今は身体的な安全が確保されている子ども

に対して、周囲の大人たちの関わりを通じたサポートの方法について簡単にまとめたものです。すぐに実践できることが何より大切であると考え、実践しやすいように情報はシンプルに最小限にとどめています。

震災でショックを受けた子どもへの対応のあり方はとても大切な問題です。

今回のような大きな震災を体験した子どもには、震災で受けた心のショックから、ストレス反応がでてくるのが懸念されます。

しかし、効果的な大人の対応は、子どものストレス反応に良い影響を与えます。

## 1. 震災後に懸念される反応

### ①震災遭遇後のストレスから起こる

#### ストレス反応と急性ストレス障害（ASD）

災害等に遭遇すると、恐怖や喪失体験などの心理的ストレスによって、心の反応だけでなく身体の反応も現れやすいことが子どもの特徴です。また反応は、ストレスを受けてからの時期によっても変化します。そのようなストレス反応には、情緒不安定、体調不良、睡眠障害など年齢を問わず見られる反応と、発達段階によって異なる反応が含まれます。

幼稚園から小学校低学年までは、腹痛、吐き気、食欲不振、頭痛などの身体反応が現れやすく、それら以外にも興奮、混乱などの情緒不安定や、行動上の異変（落ち着きがなくなる、理由なくほかの子どもを持ち物を隠す等）などの反応が出現しやすくなります。

小学校の高学年以降（中学校、高等学校を含む）になると、身体反応とともに、元気がなくなって引きこもりがちになる（うつ状態）、ささいなことで驚く、夜間に何度も目覚めるなどの反応が目立つようになります

災害を経験した直後のストレス反応をASDと言います。症状は、「再体験症状」「回避症状」「覚せい亢進症状」です。

#### ○「再体験症状」とは

- ・嫌な出来事を繰り返し思い出し、悪夢を見たりする
- ・体験した出来事が目の前で起きているかのような生々しい感覚がよみがえる（フラッシュバック） 等

#### ○「回避症状」とは

- ・体験した出来事と関係するような話題などを避けようとする
- ・体験した出来事を思い出せないなど記憶や意識が障害される（物事に関わりたがらず消極的になる、ボーッとする等）
- ・人や物事への関心が薄らぎ、学習意欲が落ち人と接しなくなる 等

#### ○「覚せい亢進症状」とは

よく眠れない、イライラする、怒りっぽくなる、落ち着かない、集中できない、極端な警戒心を持つ、ささいなことや小さな音で驚く、不安で親から離れたがらない 等

## ②外傷後ストレス障害（PTSD）の症状

---

災害後、「再体験症状」「回避症状」「覚せい亢進症状」が4週間以上持続している場合はPTSDと呼びます。また、これらの症状は、災害から数カ月経ってから突然出現する場合があります。

子どもの場合、幼稚園から小学校低学年までは、典型的な再体験症状や回避症状ではなく、ストレスの引き金となった場面（トラウマ）を再現するような遊びをしたり、恐怖感を訴えることなく興奮や混乱を呈したりすることがあります。

### ③子どもの症状チェック

子どもにどのようなストレス反応が表れるのか、発達段階別に表れるストレス反応を見ておきたいと思います。

子どものストレス反応例を、社団法人日本小児科医会「子どもの心のケアのために」（2007）のチェックリストから参照します。

#### 幼児期（5歳までの子ども）

今まで“安全であった世界”がそうでなくなったと感じています。安全である事を確認するために、家族への依存が強くなります。具体的には赤ちゃん返りを起こすことが多くみられます。

指しゃぶり、おもらし、夜尿、夜泣き、うまく話せなくなる、甘えん坊になる、母親から離れないなどの変化が見られます。

- 夜中に目を覚ます
- トイレのしつけがうまくいかない
- 赤ちゃん返りが見られる
- 大きな音に驚く
- 世話をする人にまとわりつく
- 急に体を硬くする
- 体験した出来事を繰り返し話す
- ぐずったり、泣きわめくなど扱いにくくなる
- 無口になる
- 表情が乏しくなる
- 保育所や幼稚園で、体験に関係した遊びに友達を巻き込む
- 元気がなくなり今までのように遊ばない
- 眠ることや夜一人になるのを怖がる
- 体の痛みや具合の悪さを訴えるが医者に見せても異常が無い
- 物事を思い通りにしたがる
- 季節や祝祭日が引き金となって記念日反応が起きる

## 小学生

この年齢の子どもたちにも赤ちゃん返りが起こります。

加えて友達間の問題や落ち着きの無さ、集中力の低下、学業不振などで学校での問題も生じてきます。

- 体験したことを繰り返し話す
- 体験した出来事に対して体験したことを再現する
- きょうだいや友達に対して体験したことを再現する
- また同じような体験をするのではないかと不安がる
- 学校で集中力がなくなり、成績が下がる
- 行動、気分、性格が変わる
- 赤ちゃん返りする（指しゃぶり、おもらし、一人でトイレに行けない、やたらに抱っこしてもらいたがる、赤ちゃん言葉になるなど）
- 無口になる、又は反対に攻撃的になる
- それまで好きだったことをしなくなる
- 睡眠障害（不眠、悪夢、夢遊病、夜驚など）がある
- 出来事は自分のせいではないかと思う
- 親の反応に敏感になる（親を苦しめたくないと思うので）
- 自分の感情の激しさに自分自身がこわくなる
- 季節や祝祭日などが引き金になって記念日反応が起きる

## 中・高校生

この年齢の子どもたちは、ほとんど大人と変わらない反応が見られます。元気がなくなり、それまで活動的だった子どもが家にこもってしまうこともあります。大人と同じようにうつ病的になったり、ひどい場合は「死」を考えるようになります。

こういった子どもへの対応としては、周囲の大人が色々な社会的活動の場を準備してあげることが大切です。子どもが抵抗なく活動に参加すると順調に回復しやすくなります。現実の活動で体を動かし、人とかかわり、楽しさや役立ち感を得ることは外傷体験からの回復に不可欠です。

- 睡眠や食事が普通にとれず、生活リズムが乱れる
- 自分のことばかり考えて引きこもる
- 自分の無力さに悩む
- 恥ずかしいという気持ちや罪の意識を感じることも多い
- 抑うつ的になり、ものの味方が悲観的になる
- 大人びた行動や態度、逆に反抗的・非協力的な態度をとることもある
- 行動範囲が狭くなる
- 外傷体験への復讐や後先を考えない行動をすることがある
- 性格が変わったり、大切な人とかかわり方が変わる
- 自分の不安やストレス反応に対する友達の反応をととても気にする
- 集中力の低下や学業成績の低下

#### ④ストレス反応と震災被害の大きさの関係

---

子どものストレス反応の大きさは、その子どもが受けた被害の大きさと関係しているわけではありません。家や大事な人を失うなど大きな被害を受けていてもストレス反応は大きく見えないこともあれば、直接被害が無くてストレス反応が大きく表れることもあります。

ストレス反応の表れ方は、その子がその出来事をどう受け止めたか、その子の環境がどういうものであったかなどで変わることがありますが、心が強いからストレス反応が表れないとか弱いからストレス反応が表れるというものではありません。

ストレス反応が表れている子どもを心が弱いと決めつけしないでください。だから「もっと強くなろうね」などの発言も禁句です。

#### ⑤被災していないにもかかわらずストレス反応が表れる子ども

---

被災地から離れていて、直接大きな被害を受けたわけではなく被災地のニュースを繰り返し見るだけでも前述のストレスと類似の反応が表れる子どももいます。直接被災しているわけではありませんが、繰り返される不安をあおりたてる報道と、不安そうな周りの大人の反応を繰り返し目にすることで、不安な気持ちが煽りたてられ強くなっています。

そのような子どものストレス反応も「大したこと無い」と決めつけしないで下さい。そういう子どもの不安感も、医師やカウンセラーによる専門的な対処が必要になるほど深刻なものになってしまう場合もあります。できれば被災していなくてストレス反応が表れている子どもに対しても、その子の不安を軽減できるよう以下の対処を実践して下さい。



## 2. 子どもにどう対処するのか？

まず何よりも最初に子どもにとって必要なことは、日常の規則正しい生活を取り戻すこと。震災後の“普通ではない”感じを持ち続けないために、規則正しい生活、つまり正しい睡眠と、正しいスケジュールに沿った生活を送るように支援し、普通の日常を取り戻すことです。毎日の生活が安定することによって、気持ちも安定します。その上で、以下の子どもへの関わり方に進みます。

前述のような反応が表れたとしても、時間の経過につれて自然に回復する場合もあるのですが、時間が経っても反応は症状として固定化し、回復に長い年月がかかってしまう場合もあります。

ハッキリと症状が出てそれが持続している場合には、その治療のために医師やカウンセラーによる専門的な関わりが必要となりますが、周囲の大人との（もちろん特に家族の）交流によって、子どもの気持ちが楽になります。そしてその結果ストレス反応を軽減させることもできます。またいくつかのストレス反応が出ていても、反応が長期化しPTSDになってしまうことを防ぐこともできます。

PTSDは災害によってもたらされた恐怖や不安・憤りなどの気持ちが身体にため込まれていて、それが身体の外に出ていけないために起きるともいわれています。恐怖や不安・怒りが発散されることはPTSDの治療上も大きな効果があります。子どもとのコミュニケーションは、子どもの中にため込まれた感情を吐き出すことの支援にもなります。つまりコミュニケーションはPTSDを緩和する、またはPTSDの悪化予防としての効果もあるのです。

子どもに対して周囲の大人たちからの効果的なコミュニケーション（働きかけ）が大切なのです。

効果的に働きかけるポイントは ①共感的に話を聞いてあげる、②一緒に遊んであげる、③身体に触れてあげる、の3点です。

以下、どのように関わっていけばいいかについてそれぞれ具体的に見ていきます。

## ①共感的に話を聴いてあげる

---

子どもは災害時に自分の体験したことやその時の気持ちを話しているうちに、気持ちが楽になり整理されていきます。そのためにできるだけ子どもの話を聞いてあげるための時間を取ります。その時には子どもの話を評価せずにただ耳を傾け、子どもの気持ちに「そうだったんだね」「そんな気持ちだったんだね」と寄り添います。つまり「こうしたらいい」といったアドバイスはあまりせずに、ただ気持ちをわかってあげようと思いつながりながら話を聴きます。

「がんばってこれを乗り越えないといけないよ」「これからあなたが一家を背負っていくんですよ」などと責任を強く感じさせ、「～しなければならぬ」という気持ちを喚起するような言い方や、「悲しまなくてははいけませんよ」「このことより何か他のことについて話しましょう」などと強制するような言い方などは控えます。もちろん、「もう後ろを振り向かず前を向いて」などアドバイスもしません。ただ子どもの話しに寄り添うように話を聴きます。

子どもは、自分の話を共感的に聴いてくれる人に、ただ自分の気持ちを話しているうちに、自然と自分の気持ちに向き合い、自分の気持ちが楽になると感じる場合があります。また何度も話を聴いてもらううちに、どうやって対処したらいいかわからなかった自分の気持ちが整理されていく場合があります。

子どもは、同じ話を何度も繰り返し話すかもしれません。その場合も、「もうその話はこの前もしたでしょう」などと遮断せず、子どもが気が済むまで何度も聴いてあげてください。

## ②一緒に遊んであげる

---

小学生までの子どもだったら、お絵かき、ボール遊び、トランプなど何でも構いません、一緒に遊んであげます。子どもは、遊んでいるうちに気持ちが整理されていくこともあります。また話を聞いても何も話そうとしなかった子どもが、遊びがきっかけで話をするようになる場合もあります。遊びは自分の気持ちを話すきっかけになることも多いのです。

したがって例えば、お絵かきなどでは、一枚の絵に交互に書きいれて完成させその絵について話し合ってみたり、子どもが描いた絵について話題にしながら話をしていくと良いでしょう。

子どもと一緒に遊ぶ時には、正しく行儀よく遊ばせるよりも、ルールは違っても子どもの遊びに付き合っあげることが大切です。そのための第一歩、まずは子どもが何をして遊びたいか聞いてあげて下さい。

一緒に遊ぶ時には、子どもと一緒に楽しむ気持ちが大切です。遊びは、子どもにとって、自分の気持ちを表現し、自分の気持ちに向き合い整理していくことの助けになります。

### ③身体に触れてあげる・抱きしめる

---

特に小さな子どもは肩に触れてあげたり、しっかり抱きしめてあげると不安な気持ちが減り、不安定だった気持ちが安定することもあります。出来るだけスキンシップを図ってあげたり、小学生くらいまでの子どもであれば、しっかりと抱きしめてあげ、「守ってあげるからね」「大丈夫だよ」などと安心できる言葉をかけてあげると良いでしょう。

信頼できる大人にしっかりと抱きしめられ、守られていると感じることができれば、子どもの心は安定します。自分の子どもであれば、1日1回はしっかりと抱きしめてあげると良いでしょう。

また、子どもを抱きしめる時には、大人の気持ちが安定していることが大切です。子どもを抱きしめる時には、自分の気持ちも安定した状態でやってあげましょう。

しかし中にはスキンシップや抱きしめられることを望まない子どももいます。本人が望まないならば、決して無理強いしないでください。

### 3. 感情の受け止め方

ここでは災害を体験した子どもが経験する代表的な感情と、その受け止め方について解説します。

#### ①イライラ

---

子どもたちは以前よりイライラしやすくなったりキレやすくなったりします。これは悲しみや怒りを表現できず身体の中にため込まれてしまっている状態とも考えられます。

- ・心配でイライラして落ち着かない
- ・むしゃくしゃして乱暴になる
- ・すぐカッとするようになる
- ・八つ当たりする

などの反応がそれを表しています。

子どもは、絵を描く、遊ぶなどの行為が、感情表現に役に立つことがあります。したがって子どもと一緒に遊んであげるといった行動が、イライラやキレやすくなっていることへの対処になることがあります。

また、かれらが腹を立てたり不満に感じている話、悲しいと感じた話を聞いてあげることも効果的です。

話を聞いてあげる時には、子どもの気持ちを、「～と感じたんだね」「そうだよね」「悲しかったね」「それって腹が立つね」と共感しながら聞いてあげることを大切にします。

「だから、悲しくならないように〇〇しようね」「そんなにくよくよ考えなくて良いよ」などとアドバイスすることは避けたほうが良いでしょう。ただ気持ちに共感するだけで気持ちは発散されて楽になっていきます。

## ②不安

---

子どもたちは不安を強く感じています。

- ・以前よりちょっとした物音にビックリするようになっている
- ・胸がドキドキしたり苦しくなる
- ・また地震や津波が起きるのではと心配ばかりしている
- ・急に怖いことを思い出す
- ・怖い夢を見て目を醒ます

などの反応がそれを表しています。

しかし、これは震災で怖い思いをした子どもにとっては当り前の反応だとも言えます。子どもは怖い体験を受け止めて整理することができずに苦しんでいるのです。

このような子どもたちには安心感を与えられるよう、守ってあげるといふ姿勢で接します。

「大丈夫だよ」「そばにいてあげるよ」などと安心できるような言葉をかけて、「怖かったね」と気持ちを受け入れてあげます。また不安がっている子どもに対しては、ハグしてあげる、肩や背中に手を置いたまま話を聞いてあげることも効果的です。

「不安」「怖い」など感情の表現がうまく出来ない子どもには、「怖かったのかな？」とそれを言葉にする手助けをしてあげます。

また、テレビの報道を見せることは、子どもの不安をあおりたてる結果になることがあります。災害報道のニュースは必要最小限にして、出来れば災害映像や危機感や恐怖感をあおりたてるような報道番組を何度も繰り返して子どもに見せるのは控え、報道の内容は大人が子どもに伝えてあげるようにしてください。

### ③悲しみ

---

災害で様々なものを喪失した子どもは悲しみを抱えます。それは、大切な人、家、学校、ペット、友達、遊び場、日常の生活など、失われるものは様々です。

- ・よく泣くなど、悲しそうにしている
  - ・悲しい夢をよく見る
  - ・ふさぎこんでいてあまり話をしない
- などの反応はそれを表しています。

大切なものを喪失して、悲しみを感じているのは当然の反応です。それがしばらく続いても自然なことです。深い悲しみの中にも、それを大げさ・おかしいなどと決めつけたり、早く癒さないといけなると急かさないうでください。悲しみが癒えていくのをゆっくりと見守り、サポートします。悲しみをいやすためには、まず悲しんでいる子どもの話を聞いてあげます。家族や友達との死別など強い悲しみを伴う出来事については、なかなか全部は話したがない場合も珍しくありません。そういう場合は、話さなければならないと無理強いしたり細かく聞き出したりせず話をするのを待ちます。亡くなった大切な人のことを語り始めたら、黙って聞いてあげ、「悲しかったね」と気持ちに共感してあげます。子どもをハグして思い切り泣かせてあげるのも良いでしょう。その時には、「さあもう泣くのはやめて」「いつまでも泣いていても仕方ない」などと言わず、ただ泣きやむまで悲しみを受けとめてあげることも大切です。

子どもは、悲しみを抱えていても悲しみをあらわさない、つまり泣かないし悲しいと言わないことも珍しくありません。悲しみを表さないからといって悲しくないわけではないことを覚えておきます。たとえ遊んで楽しそうにふるまっていたとしても、深く強い悲しみを感じていることがあります。

「悲しい」という気持ちの表現がうまく出来ない子どもには、「その時悲しかった？」とそれを言葉にする手助けをしてあげます。

子どものなかには、悲しみをどう表現していいかわからず、自分の気持ちを話したがない人もいます。そういう場合は、絵を描いたり、音楽を聞いたり、本を読んだりなどの気分転換のほうが、無理に話をさせるよりも、気分を落ち着かせるのに役立つかもしれません。

また人と交わるより一人でいたいと思う子もいるでしょう。そういう場合は、無理に話をさせようとせずに見守ってあげてください。「あなたが何か話したくなったら何でも話してね」と話をしたくなったら聞く準備があることを伝え、話したいと言ってきたら聞いてあげてください。

また家族や友達を亡くした小学生以下の子どもは、何か悪いことが起こるといふ不安におびえたり、幽霊などにおびえたりすることがあります。そういう場合彼らの心は、死というものを受け入れることがうまく出来ていないのかもしれませんが、彼らにはその人は死んでしまって、もう生き返っては来ないんだということを受け入れることができるように関わる必要があります。死というものがまだよく理解できていない子どもには、死んだ人はもう息をしないし、動かないし、痛みや苦しみも何も感じないなど、死についてゆっくりと理解できるように関わっていくことが望ましいでしょう。そのときには、「あなたが生きていてよかった」「まだ生きている家族がいることを喜ばなくては」「運命だったんだよ」「あつという間で苦しまなかったんだよ」など、相手に自分の考えを押し付けるような言い方は控えます。



#### ④罪悪感・無力感・抑うつ感・怒り

---

災害に遭ったあと、子どもは、自分は何もできなかったと自分を責めたり、自分だけが生き残ったことを悪いと思ったりと考えることがあります。

- ・誰かが死んだのは自分のせいだと思う
  - ・災害時の自分の行動を責めている
  - ・何もできない自分を責めている
  - ・自分が生き残っていることに申し訳ないと思っている
  - ・人に迷惑をかけていると思っている
- などの反応がそれを表しています。

過度に自分を責めていると、苦痛がますます大きくなることもあります。そしてついには“どうせ何をやっても…” “自分が居ないほうが良かったのに”などと無力感・抑うつ感を持つようになってしまう場合もあります。

- ・以前よりものごとに集中できない
- ・以前より根気が続かない
- ・希望が持てないと感じる
- ・自分の居場所が無い感じる
- ・頑張っても意味が無い感じる

なども抑うつ感と関係していることがあります。

子どもがこうした否定的な考えをもっていないか、よく話を聞いてください。こういう考え方をしていることが分かったら、考え方を变えることができるように関わります。

しかし、頭から考えを否定し「…と考えないとダメよ」と押し付けるような話し方は好ましくありません。「私はそれは真実ではないと思うよ」と自分の意見を伝え、**落ち着いて違った視点から物事を考えることができるように支援**します。

例えば、次のように尋ねてみましょう。

「私は…と思うけど、どうかな?」「そのことについて、他の見方はないかな?」「もし、親しい友だちがあなたと同じようなことを言っていたら、あなたはその人に何と言ってあげるかな?」

また罪悪感や無力感・抑うつ気分が強い子どもの多くは、自分の中にやり場のない怒りを抑え込んでいます。それを発散することで罪悪感や無力感・抑うつ感が楽になっていくこともあります。

したがって罪悪感や無力感・抑うつ感が強い子どもには、やり場のない怒りを吐き出す支援をしてあげるのも良いでしょう。例えば、彼らが持っているやり場のない怒りについて話しを聴いてあげ、「それは本当に腹が立つよね」と共感してあげるなどです。

また棒状に丸めた新聞紙で、クッションに対してやり場のない怒りを吐き出させるというのも効果的です。やり場のない怒りを吐き出していくと、罪悪感や無力感・抑うつ気分が減っていく子どもも少なくありません。

罪悪感や無力感・抑うつ気分などが長く続くと、人付き合いを避けるようになり、無表情になってしまったりなど、以前のその子の印象とはすっかり変わってしまうこともあります。罪悪感や無力感・抑うつ気分などが続くようでしたら、医師やカウンセラーなどの専門家に相談すると良いでしょう。

## ⑤身体にあらわれる反応

---

子どもの中には、災害での心のショック反応が身体に表れ、身体の不調を訴える場合も珍しくありません。

- ・身体がだるい
- ・身体が疲れやすい、すぐに疲れたと訴える
- ・手足に力が入らない
- ・お腹が痛い
- ・頭が痛い
- ・動悸がして呼吸が苦しくなる
- ・吐き気がする
- ・汗をかく
- ・目がかゆい
- ・皮膚がかゆい
- ・下痢をする

などの反応は典型的かもしれません。

身体の反応も気持ちの問題と同じ、ストレスを表しています。身体の反応も気持ちの問題を表していることがあります。子どもの気持ちを聞いて受け入れる時と同じように、身体の状態を聞いて、その身体の状態を受け入れます。

「具合が悪いのは身体のどのあたりかな?」「おなかはどんな感じ?」「どんなふうに痛いのかな?」「ぎゅっとしめつけられてるような感じかな?」「嫌な感じかな?」などと尋ねていきます。そしてそれが出来ると、その身体の状態について話し合います。「身体はあなたに何かをわかって欲しくて訴えているのかもしれないよ」「お腹は何て言ってるのかな?」「悲しいって言ってるのかな?それとも恐いって言っているのかな?」

このように、身体のことについて話をするすることで、身体の反応も楽になっていくことがあります。

以下サイコロジカル・ファーストエイド（アメリカ国立子どもトラウマティックストレスネットワーク・アメリカ国立PTSDセンター編、兵庫県こころのケアセンター訳）より、災害に対する心とからだの反応について話すことを手助けするための、基本的な説明の仕方を抜粋していますので参照下さい。

「すごく恐ろしいことがおこると、それまでに感じたことのないような変な感じやいやな感じがすることがあるんだ。たとえば、心臓がすごくドキドキしたり、手が汗びっしょりになったり、お腹が痛くなったり、手や足に力が入らなくなったり震えてきたり。へんなことは頭の中でおこることがあるよ。たとえば、自分は本当はそこにいなくて、だれか他の人に大変なことが起こっているのを見ているように感じたりするとか。」

「恐ろしいことが終わって、もう安全になったのに、こういう嫌な感じが続くことがあるよ。それは身体の言葉なんだ。身体はあなたに、「大変な目にあったね。びっくりしたね。って語りかけているんだよ。」

身体の不調が続くような場合は、早めに医師の診察を受けることも大切です。

## ⑥睡眠の問題

---

災害に遭遇後、不眠を訴える子どもは多いです。不眠は、なかなか寝付けない、または夜中目がさめてしまう、朝起きる時間より早く目が醒めてしまう、というかたちで表れます。

このような不眠の反応は、心が警戒してしまっていて、リラックスできないために起こっています。大切なのは安心してリラックスすること。前述のように、気持ちを聞く、抱きしめてあげるなどを通して安心を感じてもらえるように関わって下さい。

著者：倉成 央（くらなりひろし） メンタルサポート研究所 臨床心理士

---

セラピスト、メンタルヘルスコンサルタント

●<http://kuranari-hiroshi.com/>

●主な著書

「いい人すぎて“結果が出せない人”のための問題解決術」大和出版

「あなたの身近な人が『新型うつ』かなと思ったとき読む本」すばる舎

「凹まない生き方」サンマーク出版

「いじめで受ける心の傷とその対処法」チーム医療 他

監修：橋本 泰子（はしもとやすこ） 博士（医学）、臨床心理士

---

平成23年3月まで桜美林大学 大学院・国際学研究科 教授を務める。

子どもや高齢者に対する心理査定法、心理療法（遊戯療法・絵画療法）

などが専門。

●主な著書

「子どもの心の深層が見えますか」 大和書房

「虐待児の心理アセスメント」 ブレーン出版

「臨床現場のための心理検査入門」 星雲社

「ありがとう療法入門編」 おうふう 他多数

情報提供：株式会社チーム医療

---

●代表取締役 梅本 和比己

●所在地：東京都豊島区南大塚 2-42-1

●電話：03 - 3945 - 0771（代表）

●WEB：<http://www.iryoko.jp>