

～ママからママに伝えたい～ 子どもとママを守る災害時のメンタルケア

ケアの大原則

子どものケアの大原則は、受け止め、見守ることです。

- ① 災害時の子どもの異常な行動は、非常時の正常な反応であることを知ろう
- ② 必要以上に心配せず、肯定的な対応で、そのまま受け止めよう
- ③ 心の傷の負い方や、心の回復スピードについて、他の子と比べない

① 災害時の子どもの反応・・・>非常時の正常な反応です！

ストレス反応：赤ちゃん返り・乱暴な言動・地震（災害）ごっこ・夜泣き、抑うつ状態、落ち込み、揺れに対する過敏反応、震災そのものへの不安、頭痛、腹痛、皮膚の痒さ等

夜泣き：平時でも起こります。睡眠サイクルが未熟であるため起こると言われています。夢の中で、昼間に経験したことを整理している時に、夜泣きをするという説も。生活のリズムを整えてあげることも対策の1つです。



地震ごっこ：強いショックを受けるような体験をしたときに、その体験を再現する遊びを通して、無意識に心のバランスを取り戻そうとする子が多いそうです。不謹慎だからやめなさいと言わずに、温かく見守ってあげてください。

②肯定的な対応のために、使わないほうが良い言葉：「もう少し頑張って」「もっと強くなろうね」「自分が弱いからダメなんだ」と、感じてしまう言葉はできるだけ使わないようにしましょう。すでに行ってしまった！という方も、これから言わなければ、大丈夫！

③心の傷の負い方は、被災度合に比例しません。心の回復スピードと心の強さは関係がありません。災害時に子どもが見せる変化（ストレス反応）の大きさは、子どもが災害をどのように受け止めたかによります。ありのままを受け止めるように心がけてください。被災地外でも、テレビで見た風景にショックを受け、症状が出るお子さんもいます。

日常生活の中での対応策

- ① 生活のリズムをできるだけ整える
- ② 慣れ親しんだ遊びをさせる（おもちゃ等で遊ばせる）
- ③ 平気そうに見える子どもこそ、気にかけるようにする（特に上の子）

元気に
体を動かすこと
も大切！

- ① 被災後、しばらくの間、不規則な生活が強いられてしまいます。余震が続く中ではなおさらです。とはいえ、不規則な生活は子ども達の心に“非日常であること”を強調してしまい、心を不安定にさせてしまいます。生活リズムをできるだけ整えてあげましょう。
- ② 慣れ親しんだ遊びは“日常”を感じさせてくれます。手に入るようでしたら、好きなおもちゃで遊ばせるとより日常が感じられます。
- ③ 子どもは子どもなりに大人の気持ちを理解して、対応しようとしています。「大人を安心させたい」と我慢する子も。上の子ほど親に心配かけない傾向があるとされています。無理して元気に振舞い頑張っているように見える子がいたら、一層話しかけるようにし、ギュッと抱きしめてあげましょう。

怖がっている時の対応策

- ① 抱きしめながら、安心できる言葉をかける
- ② 話に耳を傾け、共感する
- ③ マッサージをしてあげる

ほとんどの症状は、適切な関わり方で次第に収まるそうです。
生活に支障をきたすほどの強い症状や、問題が生じる場合には、専門家に相談しましょう。

- ① 子どもが怖がっていたら、しっかりと抱きしめてあげましょう。子どもが感じた「怖い」という気持ちに寄り添うことが大切です。共感から安心が生まれます。その上で、「もう、大丈夫よ」「一緒にいるからね」等、お子さんが安心できる言葉をかけてあげましょう。
- ② 子どもが何かを話したい素振りを見せたら、必ず耳を傾けてあげてください。話を聞いているうちに、子どもは地震で気持ちの整理が出来るくるものです。アドバイスをしたり、気持ちを喚起させたりする必要はありません。
- ③ “手当て”という言葉があるように、手を当てるという行為はケアの基本です。人の肌のぬくもりは、大人にとっても子どもにとっても心地よいもの。そっとさすったり、撫でたりしてあげるだけでも、安心でき、ストレスが緩和されます。

ママに知ってほしいこと

- ① 災害時に不安や恐怖を感じることは、当然のこと。ママだって怖い時は怖いです。
- ② 今、子どもたちが大変な状態にあるのは、ママの責任ではなく、災害が起こっているからです。
- ③ リフレッシュのための時間を必ず取るようにしてください。

- ① 災害時に不安や恐怖を感じることは、弱さではありません。くたびれてやる気が出ない時や、気持ちが落ち込む時もあります。ケアの原則は大人も子どもも同じです。心や体から出てくる声を、ありのまま受け止めてください。
- ② 災害は誰にでも起こりうることです。ママの責任ではありません。もし、ママが責任を感じてしまったら、子どもはママを不安にさせないように、気持ちを隠してしまうかもしれません。
- ③ 消防や自衛隊等の災害救援のプロの方も、必ず気持ちをリフレッシュする時間を設けています。避難生活の中で、自分のためだけの時間を取り、リフレッシュすることは、わがままではなく、必ず行わなくてはならないことです。誰かにお子さんを預け、自分だけの時間を取ることが大切です。

みんなでできる心のケア

- ① 同年代のママが集まる機会を作りましょう。
- ② 子どもと一緒に塗り絵をしましょう。
- ③ 無理のない範囲で避難所運営や、ボランティア活動を行いましょう。

- ① 避難所にいるママで集まる機会を作りましょう。ママが集まると、賑やかになりやすいので、他の避難者に迷惑がかからない場所を選びます。子育てサロンのように、自由にお話しすることで、スッキリすることもできますし、支援情報の交換もできます。ヨガやキッズマッサージ等、資格や特技のあるママもいるかもしれません。交代で講座を行うのも一案です。
- ② 色を塗る作業は、過去でも未来でもなく、今と向き合う作業だと言われています。クレヨン等が入ったら、子どもと一緒に塗り絵をしましょう。①の機会に、みんなで1枚の絵を塗り絵することもオススメです。東日本大震災後に、1枚の布をみんなで塗るワークショップをしましたが、手作業をしていると会話が弾むようです。
- ③ 今いる場所で“自分の役割”が見つかったことで、平常心が取り戻せたという方もいます。高齢者や単身避難の人に声を掛けるだけでも、その方に取っては大きな支援になることもあります。無理のない範囲で、避難所運営等に参加してみましょう。

眠れない時には？

- ① 無理やり眠ろうとせず、目を閉じて横になっているだけでも、身体は休まるそうです。
- ② 可能であれば、夕食時に温かい食事を。ホットミルクやハーブティで体を温めましょう。
- ③ アイピロー（または、ハンドタオル等）を目の上に乗せると、落ち着きます。



手に入るようでしたら・・・アロマセラピーもオススメです。

ぐっすり眠りたいとき：ラベンダーを枕に数滴たらす

インフルエンザの予防：マスクにティーツリーを1滴染み込ませる

気持ちが落ち込むとき：柑橘系の香りをハンカチ等に数滴たらす

（あとがき）

今回の震災で被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

このシートは、東日本大震災の被災されたママたちから教えてもらった心のケアに、「子連れ防災手帖」作成時にお話しを聞いた専門家たちのアドバイスを加え、ママたちで作った防災術「アクティブ防災」で紹介しているものです。東日本大震災で被災されたママは、支援に来ていた元被災ママ（それ以前の震災で被災された方）に教えてもらったそうです。ママからママへ伝えていきたい「子どもを守る知恵」、そして、子どものためにも「ママ自身をケアする方法」をぜひ実践してみてください。

By ママプラグー同