



off



共感疲労に気をつけて!!



繰り返しや長時間のニュースの視聴、家事や食事をしながらの『ながら見』に注意

小さな子供にはできるだけ怖い映像は見せない工夫を



不安やイライラ、子ども返りがおこることも

災害や事故などの衝撃的な映像を繰り返し見ると、子どもの不安や恐怖が強まることがあります。自責感や無力感を感じる子もいます。この症状は、自分の身に起こっていないくても、自分や家族の事と感じて精神的に疲れる『共感疲労』です。ニュースや報道は、災害の情報や現実を知るためには必要なのですが、子どもは、自分を無意識に追い詰めたり、身近な人に当てはめたりして不安をふくらませることがあるので、お気をつけください。



大きな災害の後には、一過性の過剰なストレス反応が生じることがあります。災害の数日後から数週間後と遅れてあらわれることもあります。自然回復の可能性が高いのですが、この時期は十分な配慮が必要です。

- こころの反応
- ・ひとりているのがこわい
- ・人に会いたくない
- ・不安やイライラ
- ・おこりっぽい、急にキレル
- ・自分を責める
- ・何にも興味もてない
- ・無力感がある
- ・感情がわからない

大変なことがあったのだから、心と体が様々な反応をするのは自然なことだと伝えましょう

安心して体験や今の気持ちを語れるような雰囲気づくりを

- 子どもの場合
- ・いつもより泣いたり、大人にしがみついたりして離れない
- ・赤ちゃん返り 甘え わがままを言う
- ・夜尿 おもらし
- ・反抗 乱暴
- ・遊びの中で災害を再現する (災害の ごっこ遊びをする)

- からだの反応
- ・ちょっとした物音にもビクッとする
- ・熱が出る 汗が出る ドキドキする
- ・眠れない こわい夢をみる
- ・腹痛 頭痛
- ・食欲がない
- ・吐き気がする
- ・排泄の悩み (下痢や頻尿など)
- ・皮膚の悩み (かゆみなど)
- ・疲れがとれない

子どもが嫌がる事はしない (部屋の電気を消すのを怖がる時等)

普段の生活のリズムが保てるよう心がけましょう

甘え・夜尿・おもらし・赤ちゃん返りがおこることもあります

子どもの症状にあわてず長い目で見守りましょう

- 生活や行動の変化
- ・集中できない
- ・しゃべりすぎる
- ・勉強する気になれない
- ・忘れっぽい 前のことが思い出せない
- ・ひきこもりがち

症状はやわらいでいくことを伝えましょう

保護者自身の心のケアも大切です

保護者自身でもお子さんの事でも気になる事があったら、ご相談ください。