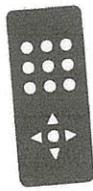


## 共感疲労に気をつけて!!



off



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

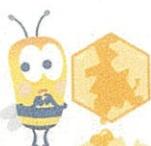
小さな子供には  
できるだけ怖い映像は  
見せない工夫を



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、この時期は充分な配慮が必要です。

### ● こころの反応

- ・ひとりでいるのがこわい
- ・人に会いたくない
- ・不安やイライラ
- ・おこりっぽい、急にキレる
- ・自分を責める
- ・何にも興味がもてない
- ・無力感がある
- ・感情がわかない

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）

子どもが嫌がる事は  
しない  
(部屋の電気を  
消すのを怖がるとき等)

普段の生活のリズムが  
保てるよう  
心がけましょう

### ● からだの反応

- ・ちょっとした物音にもピクッとする
- ・熱が出る 汗が出る ドキドキする
- ・眠れない こわい夢を見る
- ・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

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。

