

地震のあとの今、おつたえしたいこと



松橋西支援学校スクールカウンセラー 尾崎 慶子

今回の地震、こわかったですね。

急なことでとてもびっくりしましたね。

おとなも子どもも一緒です。

「あー、こわかった！」

がまんしなくていいのです。



お子さんのこわかった気持ち、「こわかったね。」ときいてあげてください。

ゆっくりきいてあげると「話していいんだ。」
「わかってもらえた。」と思って安心します。

「こわいのは自分だけかな、自分は弱いのかな」、と心配になることがあるからです。



でも、あまりききすぎないでください。

お子さんが話したい分をきいてあげてください。

「話したくなければ話さなくてもいいんだよ」
と言ってあげることは、こころを守ってあげることに
なります。

ききすぎるとその時のこわさや緊張がもどってきてしまい、
まだこわいことが起こったような感じがするからです。

べつに“気持ちを吐き出させる”必要はありません。

安心できることがたいせつです。



こわかったことがあった後には、
こころやからだに反応が出る場合があります。

<からだの反応>

眠れない・食欲がない・おなかが痛い・頭が痛い・涙が出る・眠れない・疲れやすい…

<こころの反応>

不安を訴える・イライラしやすい・怒りっぽい・ちょっとしたことを怖がる・やる気が出ない…

<行動の反応>

・保護者のそばをはなれられない・赤ちゃん返りがある・夜中に目が覚める・表情がない・じっとしてられない・びくっとする…

これらは、こわかったことやショックなことがあった後に出てくる当たり前の反応です。
時間がたつにつれてだんだんおさまってきます。

「だいじょうぶだよ」と安心させてあげてください。



そばにいてあげたり、ぎゅっとしてあげたり…。

安心させてあげてくださいね。

こういう時に一番大切なのは**安心感**です。



それでも人によっては反応が長く続くこともあります。

ご心配な場合はご相談ください。

そしてまた、お子さまを見守っておられる保護者のみなさまが
まずは安全で安心でありますように。

