

< つらいときにできること・ストレスに対処<sup>たいしよ</sup>するために >

じしんがおこって、とてもたいへんだったとおもいます。

こんなときには、わたくしたちのからだに、いろいろなことがおこります。

- 1、からだがかたくなったり、あたまがいたくなったりする人もいます。
- 2、きもちがわるくなったり、おなかがいたくなる人もいます。
- 3、ねむれなくなる人もいます。

わたくしたちのきもちにも、いろいろなことがおこります。

- 1、びくびくしたり、いらいらする人もいます。
- 2、きもちがぐらくなったり、ぼーっとする人もいます。
- 3、きげんがわるくなったり、おこったりする人もいます。

たいへんなことがおこったのですから、からだもこころもそれにそなえているのです。ふだんとちがっても、しんぱいしないでください。

たいせつなことは、「なにができるか」です。

<よくないやり方>

- 「やばい」「このままではいけない」と、あせることがあります。
- 「はやく」「がんばれ」「もっと」と、りきんでしまうことがあります。
- がんばってもよくならなないと、からまわりしてつかれます。
- うまくいかない、やってもダメだというきもちになったりします。

<からだもきもちも、らくになるやり方>

- ・くつろぐことをするのはよいことです。  
(ゆっくりねる、からだをほぐす、しんこきゅう、あんしんできる人のそばにいるなど)
- ・人にはなしをするのもよいことです。  
(はなしをきいてくれそうな人と、やさしくはなしてみましよう)
- ・なにか、ちょっとたのしいことをするのもよいことです。  
(あそぶ、からだをうごかす、すきなほんをよむ、おんがくをきくなど)
- ・ふだんとおなじようにかつどうする  
(しょくじ、ねる、あそぶ、おてつだい、べんきょうなど、できるだけ、ふだんとおなじようにしましょう)

こうして、たいへんなことがおちつくと、からだもこころも、だんだん、おちついていきます。いつまでもおちつけなかったり、こまっていることがある人は、だれかにそうだなしましょう。

この度の、東北地方太平洋沖地震に際し、被災された皆様、避難を余儀なくされた方々に対しまして心よりお見舞い申し上げます。

子どもたちは、こうした災害の際にひとりひとり違う様子を示します。あるお子さんは動揺するでしょうし、あるお子さんは自分の気持ちを押し込めてしまうかもしれません。みなさんこそが、お子さんを最も理解をされている方です。お子さんが安全と安心の感覚を次第にとりもどして、普段の活動ができるように、次のようなことをしてください。

### < 子どものために保護者ができること >

1. 災害にあって不安やつらい気持ちになることは自然な気持ちであることを伝えてください。けれども、災害からのがれて落ち着いても、つらい気持ちが続いたりからの調子がわるい場合は、がまんしないで誰かに相談したり、必要ならばカウンセリングや医療を受けるように、お子さんにすすめてください。
2. お子さんが大切にされていて安全なのだと感じられるようにしてあげてください。お子さんのそばにいて見守ってください。一緒にいれば、甘えてくるかもしれません。そんな時は、抱きしめてあげてください。
3. お子さんのからだの健康を守ってあげてください。ストレスで、子どもも大人と同じように健康をわるくすることがあります。できるだけ、食事・睡眠・あそび・手伝い・運動・学習などの生活のリズムを作りましょう。けれども、どうしてもということではありません。お子さんは、時には活動に集中できなかつたり、すぐに眠りにつけなかつたりする場合もあるかもしれません。
4. 夜、ねむる前に、お子さんと本を読んだり、静かなゲームをしたりして過ごすのは良いことです。お子さんが落ち着き、親近感と安全感を取り戻し、日常の生活感を深めていきます。寝かしつける時にいつもよりたくさんの時間をかけましょう。
5. お子さんと話をする時間を作ってあげてください。話をする前に、あなたの言わんとすることを整理しておいて下さい。お子さんに合わせて、何が起こったのかを理解できるようにやさしい言葉で話して下さい。お子さんがテレビで災害の様子や出来事を見すぎたり、災害の話を繰り返し聞くことがないようにしてください。どうしても見たり聞いたりしなければならぬ時は、少しの時間にしてください。
6. 今回の被災者とその家族のために祈ったり、詩を書いたり、絵を描いたり、お手伝いをするのは、自分の想いを表現したり、被災者や避難してきた方々を何らかの形で支えていると感じるために大切なことです。
7. 子ども達が友達や先生と一緒に学ぶ生活ができるようになるための支援を見つけましょう。友達や先生といろいろな活動ができるようになることは、日常の生活感を取り戻すにはよいことです。