

福島のために

この大震災で  
心の健康が  
損なわれないように

子どもたちの  
ために

## 子どもの心をストレスから守る

わたしたちの福島県は震災や原発事故の影響で大きな被害を受けています。その影響は、身体はもとより、ストレスというかたちで心の健康までおびやかそうとしています。特に小さな子どもたちは、ストレスによる影響を、言葉で上手に表現することができません。そのため、ストレスをうまく解消できず、その後の行動に大きな影響を与えることがあります。このパンフレットでは、ストレスに特有な行動を紹介し、大人たちが子どものストレスに気づき、適切に対処する方法についてご紹介しています。福島県の将来をになう子どもたちの、健やかな生育にお役にたてば幸いです。

福島大学 子ども心のストレスアセスメントチーム

筒井 雄二（共生システム理工学類 教授）

富永 美佐子（人間発達文化学類 准教授）

高原 円（共生システム理工学類 准教授）

## ストレスのみきわめポイント

### からだに現れるストレス

- ・寝つきが悪くなる
- ・夜中に目を覚ます、怖い夢をみる
- ・お腹が痛くなったり頭が痛くなったり  
食欲がおちる



### 行動に現れるストレス

- ・地震ごっこや津波ごっこをする
- ・大人にくっついてがる
- ・ひとりでできたことが、できなくなる、赤ちゃんがえり（子どもがえり）する
- ・暗いと落ち着かない



### 気持ちに現れるストレス

- ・自分を責める
- ・やる気が起こらない
- ・集中できない
- ・突然、こわくなる
- ・災害のときのことを思い出す
- ・怒りっぽくなる
- ・イライラして乱暴になる



# ストレス対処のポイント

- 基本は、できるだけいつものペースです。いつものペースで生活をしていきましょう。
- 子どもが不安や恐れを感じたときは、「大丈夫」と声をかけ、安心させてあげましょう。
- 抱きしめるなど、スキンシップをとってあげることも大切です。
- 親の笑顔が子どもにパワーを与えます。
- 子どもの言葉をさえぎらず、きちんと話を聞いてあげましょう。
- 子どもがイライラしている場合、まずはリラックスさせてあげましょう。



- 赤ちゃんがえり（子どもがえり）の場合は、しかったり、拒否したりせず、できるだけ子どもに安心感を与えるように接しましょう。
- お腹が痛い時、頭が痛い時は、ゆっくり休ませてあげましょう。
- 災害ごっこをする場合、子どもの気持ちに共感し、「たいへんだったね」「こわかったね」と声をかけてあげてください。
- 一人でいることを怖がる場合には、無理に引き離さず、できるだけ子どもと一緒にいてあげるようにしてあげてください。



## ～ さいごに ～

ストレス症状が長く続く場合には、相談機関や医療機関に相談しましょう。ストレス症状は大人にも現れます。気分の落ち込みや意欲の喪失、抑うつ、睡眠障害などが主な症状ですが、アルコール量の増加なども一つの目安になります。大人が自分自身の精神状態を健康に保つことは、子どもにとっても重要なことです。ご自身の心の状態にも目をむけ、意識的にリラックスするように生活していくことが大切です。もし、何か心配なことがあれば、やはり相談機関や医療機関に相談しましょう。

(参考：中央児童相談所(福島市) 電話024-534-5101, 平日8:30~17:15  
子どもと家庭テレフォン相談 電話024-536-4152, 祝日と年末年始を除く毎日, 9:00~20:00)



イラスト 早川蒼子