

## ■子ども全般によく見られる災害の影響■

発達過程にある子どもは、大人とは異なる反応を示すことがあります

### ● 心の反応

- 一人でのいるのを怖がる
- 怒りっぽい
- 急に興奮する
- 自分を責める
- 無力感を感じる
- 夜泣き
- 寝つきが悪くなったり、何度も目を覚ましたり、いやな夢を見たりする など

### ● からだの反応

- 発熱、食欲不振、頭痛、腹痛、吐き気、脱力感
- ぜんそくや皮膚炎などのアレルギー症状の悪化
- 風邪を引きやすくなる など

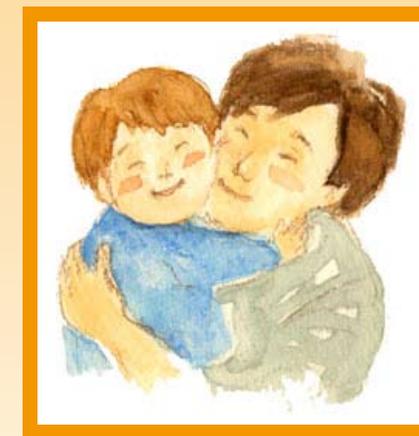
### ● 生活や行動の変化

- イライラする・おちつかない
- 無表情、無関心
- ふざける、おどける
- 泣くことができない
- 赤ちゃん返り、甘えが強くなる
- わがママを言ったり、欲張りになったり  
反抗的・粗暴な言動がある
- 大人の気を引く行動、年齢不相応に大人びた態度をとる
- ト라우マの原因となった「できごと」に関連した遊びを繰り返す など

子どもたちは災害発生時だけでなく、繰り返す余震の体験や、テレビ等で繰り返し流される災害の衝撃的な映像を目の当たりにすることで不安を抱いています。多くの場合、一時的に左頁のような反応を示すことがありますが多くの症状は時間がたつと自然に回復していきます。



## 子どもたちに 心のケアを



相模原市精神保健福祉センター

電話番号 042-769-9818

相模原市精神保健福祉センター