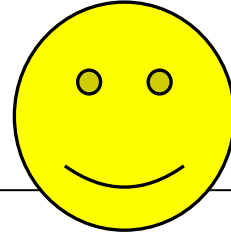
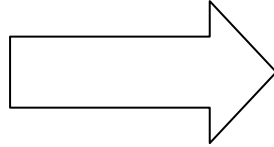




いま、みなさんに知っておいてほしいこと



3月11日に起きた地震や津波で、こわい思い、つらい思い、かなしい思いをした人がたくさんいると思います。また、自分はそのような経験をしていないけど、つらい思いをした友だちを見た人もたくさんいると思います。つらい思いをした人も、そうでない人も地震や津波があった後、自分の体や、こころがいつもと違うなど感じることもあるかもしれません。そんなとき、下の文章を読んでみてください。もしかしたら、みなさんのお役にたてる場所があるかもしれません。



こんなことはありませんか??

- ・何度も、災害についての夢を見たり、災害についての話をしたくなる。
- ・おねしょや指しゃぶりなど小さい子どものようなことをしてしまう。
- ・短い時間でも親しい人から離れることを嫌がる。
- ・よくおなかが痛くなったり、頭が痛くなったりする。
- ・イライラしたり、怒りっぽくなったり、物や人などにイライラをぶつけたいくなる。

こうしてもいいんだよ!

- ・おうちの人や、きょうだい、近所の人などよく知っている大人の側にいてもいいんだよ。
- ・お絵描き、お話を読んでもらう、うたを歌う、粘土遊びのような遊び・レクリエーションなどをしていてもいいんだよ。
- ・食事、睡眠、遊び、学校に行くなどの習慣を以前のように戻していいんだよ。
- ・みんなの中でも、友だち同士のやり取りでも、災害についての自分の気持ちを話してもいいんだよ。

保護者の皆様へ

お子様が一時的に赤ちゃん返りや、大人に甘えたり、時には、攻撃的になることもあるかもしれません。ですが、それらは、大規模な震災を経験して後では、当たり前前の反応です。どうか必要以上に不安にならずに、お子さんにいつも触れる、言葉で安全だと伝えるなどすることで、安心感を与えてください。



地震や津波を経験したり見た人で、その影響を受けていない人はいません。大人に

甘えなくなったり、イライラしちゃうのは、カッコ悪いことじゃくて当たり前前の反応なんだ！
そうだ！！



* 本文は関係資料をもとに東北大学臨床心理相談室（022-795-3144）で作成しました。