

こころの健康アドバイザー事業相談窓口

児童生徒の熊本地震による心の健康問題にメールで対応します。

熊本地震による心配事、問題等遠慮なくご相談ください。
送信は、右のQRコードを使って、下記の5名の先生方に同時に送信すると、いくつかの回答が得られますので、5名の先生方に同時に送信してください。



なお、返信等のお問い合わせは熊本県のホームページへお願いします。

※バーコードリーダー機能がついている携帯電話で、QRコードを読み込んでください。

●弟子丸 元紀	希望ヶ丘病院(精神科医) ☒ delshi9ma3ru9@fuga.ocn.ne.jp	
●園部 博範	崇城大学総合教育センター 准教授(臨床心理士) ☒ sonobe-h@ed.sojo-u.ac.jp	
●松倉 誠	崇城大学薬学部教授(小児科医) ☒ mtmk@ph.sojo-u.ac.jp	
●岩永 靖	九州ルーテル学院大学 准教授(精神保健福祉士) ☒ iwanaga@klc.ac.jp	
●松井 勇人	希望ヶ丘病院(精神保健福祉士) ☒ info@hope-hill.jp	

熊本地震に関する県の相談窓口一覧

熊本県のホームページ

熊本 お問い合わせ・相談窓口一覧

検索



地震による子どものストレス障害

子どもへの心的トラウマへの対処法

こころの健康アドバイザー事業スタッフ

公益財団法人熊本県学校保健会

精神科医 弟子丸 元紀

子どもは言葉で表現するのが得意ではありません。人に話したり、気分転換をしたりなどは苦手です。ので、ストレスを溜めて、心身面に出てきやすいところがあります。ストレス反応で、意外といい子やおとなしい振る舞いを示すか、また、苛立ちや多動となつて現れることもあります。精神的影響が長期に及ぶこともありますので、僅かなサインにも気を付けておきましょう。以下、箇条書きで記します。

- (1) 安心感をもたせること。落ち着いた日常生活を取り戻し、友人と一緒に遊んだり、その子なりの愉しみを見つけてみましょう。
- (2) 時にお母さんとのスキンシップ(抱きしめる、さする、手をつなぐ)を取ったり、乳幼児には話しかけを多くしましょう。
- (3) 話すことが大事です。無理に話すのではなく、子どもさんが話したいと思つた時に話してもいいし、自然の成り行きを大事にしてあげてください。

- (4) もし、「お母さん、聞いて」と近寄ってきた時には、じっくりと聞いてあげてください。また、子どもが時には、同じ質問をする際には、簡単に「大丈夫だよ」と、いつも同じ答えで軽く返してください。
- (5) ネガティブな感情表現をする時にも、「そんなことないよ」「そんな考え方をしてはいけないよ」などと言わないで、その子の話した言葉を復唱して、「怖いだね」とか返してあげてください。「話してくれてありがとう、あなたは悪くないのよ」とか返してあげてください。
- (6) 「今の症状はだれにでも起きるもので、あなたのせいや、恥ずかしいこと(甘え、お漏らし)ではないこと」を伝えてください。
- (7) 子どもの活動を確保してあげて、身体を思い切り動かすことを奨励してください。
- (8) 親と一緒に手伝いなどの達成感を持たせたりする機会を増やしてください。「ありがとう、お母さんは助かったわ」などと感謝を伝えてください。このような褒められる機会も増やしてください。
- (9) 子どもが不安になったときには、地震時と現在とを区別し、この建物は大丈夫であることを伝えてあげてください。
- (10) できるだけ子どもに感情を表現させる(怖かったこと、不安だったことなど)。言葉での表現以外の表現方法(描画や遊びなど)も与えてください。
- (11) フラッシュバックする際には、慌てずに対応し、刺激になるものがあれば除去する。手を握り安心感を与える。「もう大丈夫、ほら平気でしょう」と、過去と現在の違いを認識させる言葉をかけ、現在の安心感を取り戻してください。