

保護者の方へ

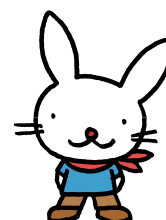
お子さんのこころのケア

災害の体験は、子どもの心身の状態にも影響を与えます。特に子どもの場合、言葉や概念の発達が十分ではないため、自分の身に起きた事をうまく理解できず、不安や恐怖、ストレスを大人とは違った形で表現することがあります。

被災後に子どもに現れやすい反応

- 赤ちゃんがえり
(おもらし、指しゃぶり、普段できていることができなくなる など)
- 甘えが強くなる
- わがままを言う、ぐずぐず言う
- 反抗的になる、乱暴になる
- 災害体験を遊びとして繰り返す

こういった反応は、時間が経ち、生活が落ち着きを取り戻すにつれて、収まっていくことが大半です。



お子さんへの接し方のポイント

一緒にいる時間を増やしましょう。

抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップも大切です。

できるだけ災害以前の生活リズムを保ちましょう。

お子さんが話すことを否定せずにゆっくり聴いてあげましょう。

ただし、話をしたからない場合は、無理に聞き出す必要はありません。

災害体験を遊びとして繰り返すことは、お子さんが落ち着いていくプロセスです。無理に止めさせないようにしましょう。

保護者の方ご自身の安心はお子さんの安心につながります。保護者の方ご自身が落ち着きを取り戻すことも大切です。

内閣府「ほっと安心手帳」から引用

《相談先一覧》

ご自分自身やご家族のことで心配なことがあればお住まいの市町村役場に、
高齢者の方はお住まいの市町村の地域包括支援センターにご相談ください。

なお、下記の窓口にもご相談いただけます。

1, 大人の場合

相談機関名	所在地	電話番号
宮城県精神保健福祉センター 「こころの相談電話 災害ホットライン」	〒989-6117 大崎市古川旭5丁目7-20	0229-23-0302

※仙台市民の方は仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）へご相談ください。

相談機関名	所在地	電話番号
仙南保健所	〒989-1243 柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
塩釜保健所	〒985-0003 塩竈市北浜4丁目8-15	022-365-3153
塩釜保健所 岩沼支所	〒989-2432 岩沼市中央3丁目1-18	0223-22-2188
塩釜保健所 黒川支所	〒981-3304 黒川郡富谷町ひより台2丁目42-2	022-358-1111
大崎保健所	〒989-6117 大崎市古川旭4丁目1-1	0229-87-8011
栗原保健所	〒987-2251 栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
登米保健所	〒987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼150-5	0220-22-6118
石巻保健所	〒986-0861 石巻市あゆみ野5-7	0225-95-1431
気仙沼保健所	〒988-0066 気仙沼市東新城3丁目3-3	0226-21-1356

※仙台市民の方は各区保健福祉センターへご相談ください。

2, 子どもの場合

相談機関名	所在地	電話番号
子ども総合センター	〒981-1217 名取市美田園2丁目1-4	022-784-3576
中央児童相談所	〒981-1217 名取市美田園2丁目1-4	022-784-3583
北部児童相談所	〒989-6161 大崎市古川駅南2丁目4-3	0229-22-0030
東部児童相談所	〒986-0861 石巻市あゆみ野5-7	0225-95-1121
東部児童相談所気仙沼支所	〒988-0066 気仙沼市東新城3丁目3-3	0226-21-1020

(令和4年3月現在)