学校の先生方へ

災害後、あなたのクラスにこんな子どもさんはいませんか？

・表情が少なく、ぼーっとしていることが多い。
・口数がへる。話をしなくなったり、必要以上におびえている。
・少しのことで興奮しやすい。または、突然興奮したり、パニック状態になる。
・話題が急に変わったり、つじつまがあわなかったりし、突然、人が変わったようになり、現実にないことを言い出す。
・そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する。
・吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿など身体症状を強く訴える。

これらの症状がある場合は、非常に強い恐怖の体験をしたときにおこる、心が混乱した状態です。これを「急性ストレス障害」長期になれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

こういう場合には、クラスのなかでこのようにしてみてください。（ただし、軽度の場合で、子どもに表現する気持ちがあり、被災時の気持ちを共感できる雰囲気や体験を共有しうるときにかぎります。）

①みんなで、恐かったこと、悲しかったことについて自由に話をする。
②ひとりひとりが話すことをみんなで聞く。
③これから自分でできることを、どんな小さいことでも考えて自由に発表する。

症状が非常に強い場合や被災児の気持ちを共感できる雰囲気がみられないときには専門の医療機関にご相談ください。

このリーフレットは、中国四国小児心身症学会（現日本小児心身医学会中国四国地方会）により平成13年3月の芸予地震の際に配布されたものです。
今回の災害にともなう心のケアのために地方会の許可を得て配布しています。

このリーフレットについてのお問い合せ先（日本小児心身医学会中国四国地方会副会長）
広島県立障害者療育支援センターわかば療育園　河　野　政　樹
〒739-0113 広島県東広島市八本松町米満 198-1
メールアドレス dr.kono@nlpmedics.com

参考文献　日本小児精神医学研究会　編「災害時のメンタルヘルス」