

赤ちゃんがいらっしゃる方・赤ちゃんを預かる保育士の方へ

## 災害後、お子さんにこんな症状はありませんか？

- なかなか寝つかない、小さい物音にもびっくりする。
- 見知らぬ場所(はじめての所)を極端にこわがる、心配そうにする。
- 特定のものや場所(暗い所や狭い所)を極端にこわがる。
- 特定の状況で機嫌がわるくなる。
- 泣く元気もない(ミルクをのまない。なかなか食べようとしない)
- しがみついて離れない、後追いが激しくなる。
- これまで話せたことばが話せない。
- 今までできていたことも出来なくなる(一人で食べていたのに、食べさせてほしがる。トイレへ一人で行けなくなった)
- 甘えが強くなり、ぐずりやすい。わがままになる。
- 悪夢を見ているようだ。うなされる。夜中に目を覚ましてぐずる。

これらの症状は、非常に強い恐怖の体験を受けて、心が混乱したせいで起こることがあります。これを「急性ストレス障害」、長期化すれば「心的外傷後ストレス障害」といいます。

★こういう場合には、子どもたちに次のように接してください。

まずは、安全・安心を感じること、そしてよく眠れることが大切です。  
スキンシップ(特にだっこ)を積極的にして、家族のもとで一緒にいれば安心なことをつたえてください。

症状が非常に強い場合は、専門の医療機関にご相談ください。

(特に食べない・飲まない状態が強い場合には、脱水症状が生じ、点滴などの補液が必要となります。)

■このリーフレットは、日本小児精神医学研究会により、地震の際に配布されたものです。

お問い合わせ先

所属：

責任者氏名：

住所：

メールアドレス：