

「まさか、熊本でこんな大きな地震が起こるなんて！」誰もがそう思ったのではないのでしょうか。

幸い河内は建物等の被害が少なかったとはいえ、子どもたちも、そして私たち大人もこれまで経験したことのない怖い思いをしました。さらに、やがて1ヶ月になろうとしているのに、未だに余震が続いているという異様な状況下で不安な毎日を過ごしています。例え自覚症状がなくても、子どもも大人も相当なストレスや疲れがたまっていると考えられます。心理的なストレスや環境の変化で、心や体の不調が現れることがあります。特に子どもの場合は、身体の症状や日頃は見られないような行動で現れることも多くなるそうです。

《子どもに現れやすいストレス反応》

行動の反応

◆ 赤ちゃんがえり（お漏らし・指しゃぶり・これまで話せた言葉が話せないなど）。◆ 甘えが強くなる。◆ わがままを言う。ぐずぐず言う。◆ 今まで出来ていたことも出来なくなる。（食べさせてほしがる。トイレ一人で行けない）◆ 親が見えないと泣きわめく。◆ そわそわして落ち着きがなくなる。◆ 反抗的だったり、乱暴になる。◆ 話をしなくなる。話しかけられることを嫌がる。◆ 遊びや勉強に集中できなくなる◆ 集団活動に適応できなくなる。

心の反応

◆ イライラする。機嫌が悪い。◆ 急に素直になる。◆ 一人になること、見知らぬ場所、暗い所や狭い所を怖がる。◆ 少しの刺激（小さい物音、呼びかけなど）にもびっくりする。◆ 突然興奮したり、パニック状態になる。◆ 現実がないことを言い出す。◆ 落ち込む。表情が乏しくなる。◆ ぼーっとしている。

体の反応

◆ 食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる。◆ 寝つきが悪くなる、何度も目を覚ます。◆ いやな夢を見る。夜泣きをする。◆ 暗くして寝ることを嫌がる。◆ 何度もトイレに行く、おねしょをする。◆ 吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える。◆ 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる◆ 風邪を引きやすくなる

このような身体や心の変化は、むしろ正常な反応であり、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。子どもたちの間で「地震ごっこ」などをする姿も見られるかと思います。不謹慎に思われるかもしれませんが、遊びを通して心が整理されていくこともあるので、やめさせるのではなく、「大変だったね」と子どもの気持ちを汲み取った言葉をかけて見守ってあげてください。赤ちゃん返りしているときも、しばらくは、十分に甘えさせてあげ、子どもが何か話をするようなら、ゆったりと聴いて、しっかりと気持ちを受け止めてあげてください。言葉に表すことで少しずつ心の傷が癒されていきます。

また、子どもだけでなく、大人も注意が必要です。阪神大震災の数か月後に行われた調査では、「子どもの心のストレス」よりも「親のストレス」のほうが数倍も大きかったという結果が出ていたそうです。どうしても親は子どもや家族のことを優先して、自分自身のことを後回しにしてしまいがちですが、子どものためにも、しっかりと自分自身のストレスケアを行ってください。

特にお母さん方、大きな危機に直面したときに分泌される「アドレナリン」というホルモンは、男性には緊張した臨戦態勢が活性化する反応を起こし、「誰かを助けよう」とか「困難に立ち向かおう」という方向に力を発揮できるらしいのですが、女性には性ホルモンの関係で、身動きがとれなくなったり、「誰かに助けてもらおう」という反応が起きやすいという特性があるそうです。そのために、女性は自分に罪悪感を抱きやすい傾向もあるそうですが、それは女性が弱いということではなく、たぶん種を保存していくために遺伝子的にプログラムされている働きなのだそうです。

災害後の過ごし方・・・

●「食べる・寝る・話す」を心掛けましょう

- ① 休息をこまめにとる・・・時間を決めて休みをとる。お風呂が使えるときはお風呂に入る。
- ② 1日5時間以上寝る・・・眠れなくてもいいので横になって体を休める。
- ③ 食事や水分を十分にとる・・・食事の時間を決めて忘れずに。食欲がなくても何かお腹に入れる。
- ④ お酒の飲み過ぎに注意・・・不安なとき、寝られないときにお酒に頼ることは避ける。（依存症の危険）
- ⑤ 心配や不安を感じたら誰かと話をする・・・災害の後に不安になったり、体調が悪くなったりするのは、誰でも同じ。気がかりなことがあったら、雑談でもいいので、信頼できる人と話をしてみる。

まだしばらくは余震も続き、不安な日々が続くと思いますが、がんばり過ぎず、なんとかみんなで乗り越えていきましょう。