

保護者のみなさんへ

東日本大震災心理支援センター(日本臨床心理士会・日本心理臨床学会)

メール：jpsc@ajcp.info

お子さんの遊びや行動で、「え！」って思うことはありませんか？
お子さんが、こんなことをしていたら・・・

あんなつらいことがあったので、心のなかに、おさめようとしている、だれにでも起こる自然な反応だと思って下さい。



津波・地震の絵を大人が描かせてはいけません！

自発的に地震・津波の絵を描いた時、津波ごっこ地震ごっこをした時のかわり方をアドバイスします

(あ、ちょっとほっとできたんだなー)と心の中で思ってください。

叱らないで、遊びを見守ってください

自分なりに物語を作っているのかもしれないません。

このような遊びは、少し安心感がもてないといけません。

そして、「わー、いっぱい描いたね！」
「いっぱい遊んだね」とねぎらいのメッセージを送ってあげてください。



津波ごっこ・地震ごっこ

もし、繰り返し繰り返しやっている時は、

お膝の上に抱っこして、からだをほぐしてあげたり、肩をあげて、すんと力をぬくことをやってみるといいでしょう。

きけんな遊びは落ち着いてとめましょう。



夜中にうなされる・飛び起きる

ヨシヨシと、だいじょうぶだよと、背中をさすってあげたり、しましょう。

あさ、夜中に飛び起きたことをおぼえてないことがあります。



灯りをつけてないと眠れない。
トイレもひとりではいけない。

こんな大変なことがあると
安全と危険がわからなくなっています。
「もう大丈夫だからね」と声をかけ、少し
ずつ、チャレンジできるといいでしょう。



イライラして、乱暴になる

いらいら、むしゃくしゃも、自然な感情で
す。

でも、落ち着く方法や、リラックス法を
みにつけるといいでしょう。
抱っこして、両腕をふわっと支えて、
①肩を高くあげて、ストーンと力を抜きます
②肩を高くあげて、ゆっくり力を抜きます
(ぎゅー) (ふわー)



自分が悪かったと自分を責める

自分があのと、〇〇しておけば、と
自分を責めていることがあります。
それも自然な心のつぶやきですが、

でも「決して、自分を責めなくていい」
と繰り返してあげてください。
自分を責める気持ちが続くと、「やる気が
おこらない」「いろいろな反応が続く」こ
とになります。自責感を和らげ、自責感を
なくすようにかかわりましょう。



いままで、ひとりで、できていたことが、
できなくなったり、大人から離れられなく
なったりします。

これらは、安心を求める自然な行動です。
「がんばって、ひとりでできるでしょ！」
といわないで、「いいよ、ついて行ってあ
げるよ」といってあげるといいでしょう。

小さいお子さんは、親から離れられないでも、あまりに離れられないときは、
大人がぐたくたにならないよう、臨床心理
士などに相談してください！