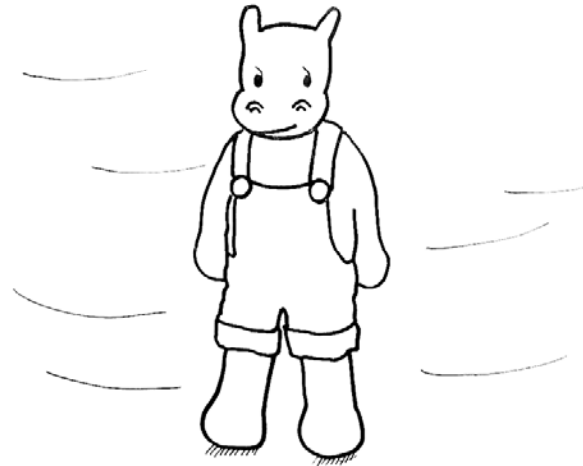


Stress and Coping after the disaster

かばくんの
気持ち



Hippo's feelings かばくんの気持ち 作: 富永良喜 絵: 志村治能

produced by Yoshiki Tominaga(story) & Haruno Shimura(picture) e-mail address hotanshin@hotmail.com



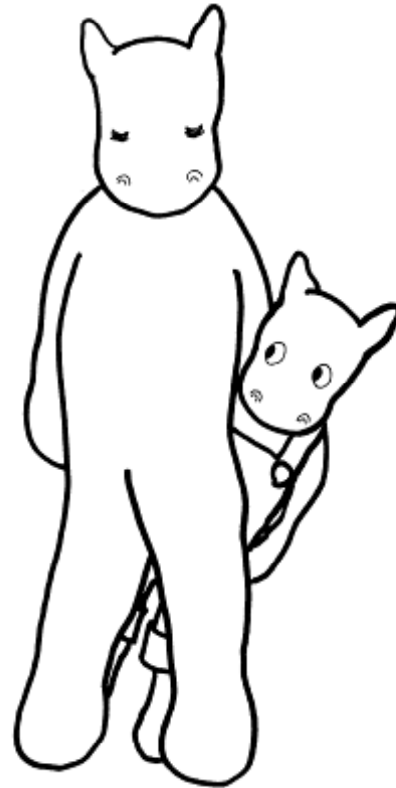
あれから〇〇(ヶ月、年)がすぎた。また、災害がくるんじゃないかって
しんぱいなんだ。(また、あんなこわいことがあるんじゃないかって、しんぱいなんだ。)
あたまもいたいし。



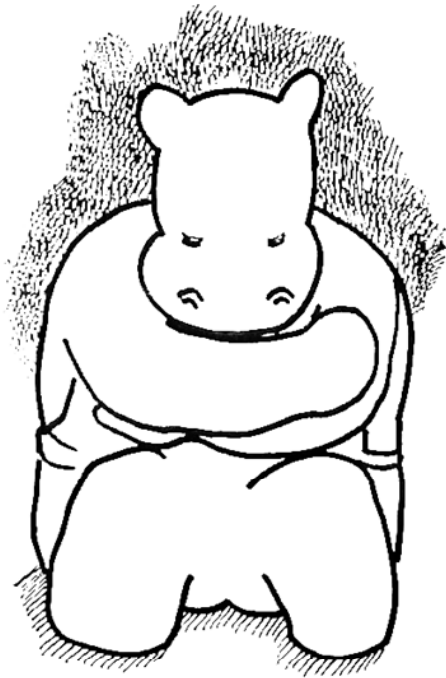
よるもなかなかねむれないし、ねむってもこわい夢をみて目がさめちゃうんだ。



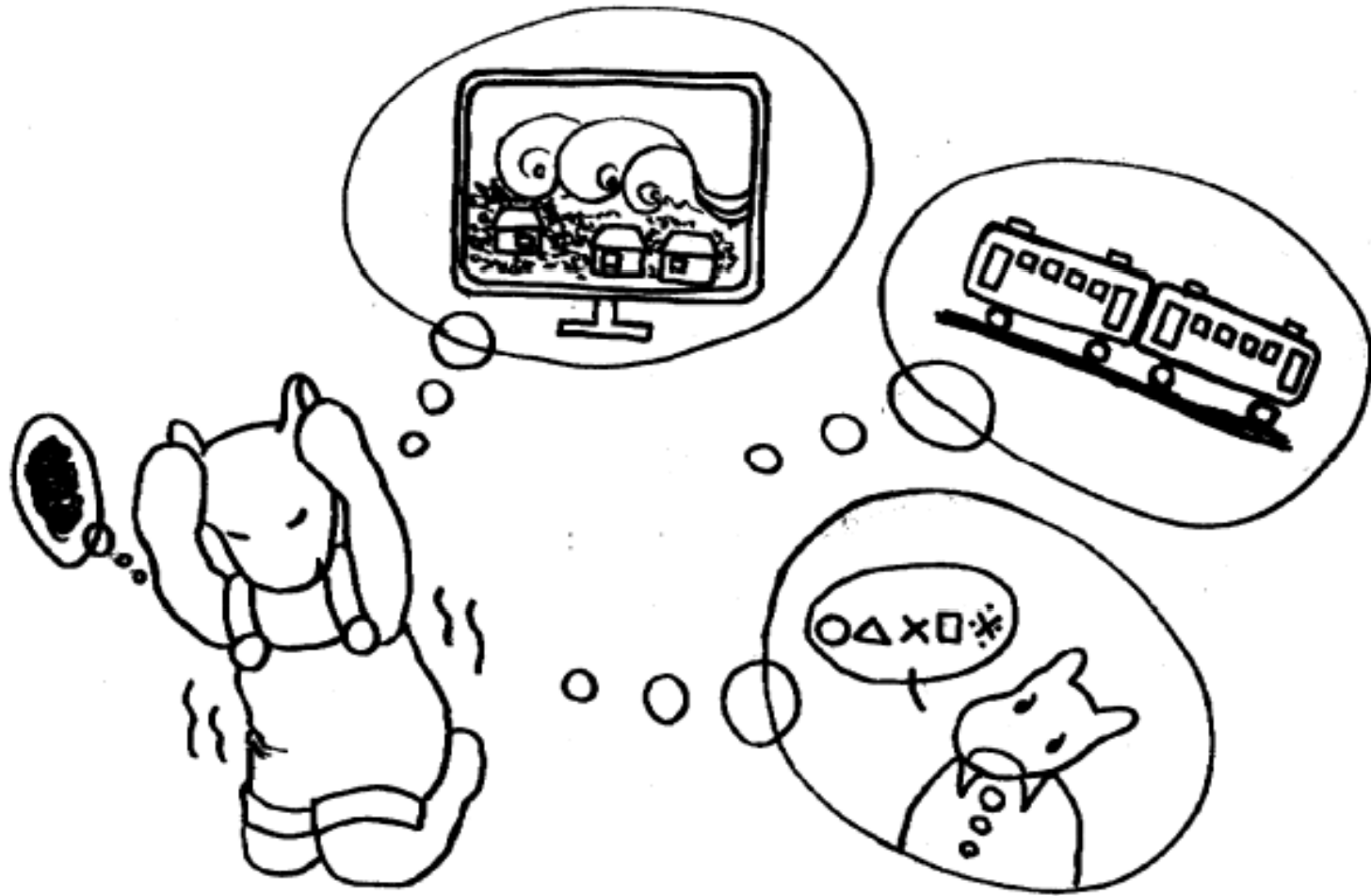
ちょっとしたものの音や雨の音や水の音にもびくっとして、あの時のことを思い出しちゃうんだ。



ひとりは、いやだな



自分が悪かったのかなっておもうと、なにもしたくないんだ。
あんなことがあるんだったら、べんきょうしても、むだだと思ってしまうんだ。



TVのニュースはいやだな。
水の音も、“地震”“津波”ということばを聞くのもいやだな。



ある日、かばくんは夢をみました。夢の中で大きな木がいました。「あんたいへんなことがあったのだから、心とからだがいろいろかわるのは、しぜんなことなんだよ。でもね、このたいへんなことをのりこえるために、4つの大切なことがあるんだよ。それは、あんしん、きずな、ひょうげん、そしてチャレンジなんだよ。」

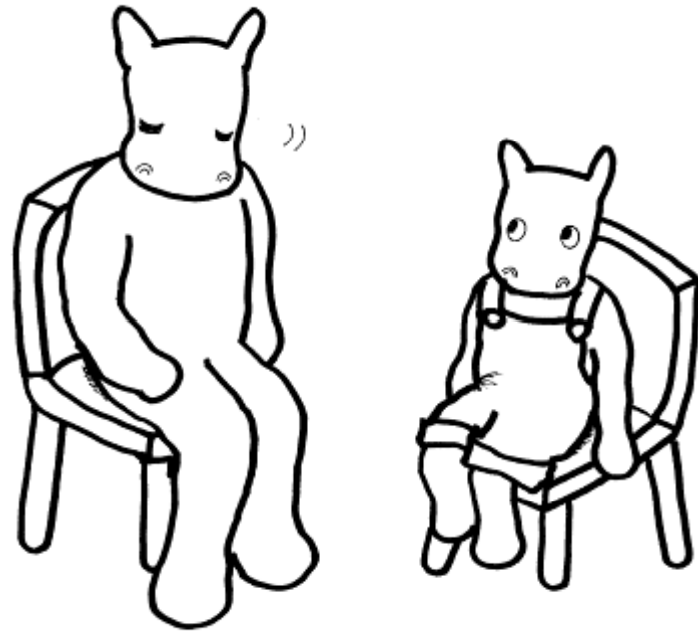


ある日、先生(担任)がいてくれたよ。「地球が地震の活動期になって、こんな大きな地震がおきました。防災教育の知恵をみつめて、命を守ることができます。災害について勉強して、あんぜんな街や国をつかっていこうね(その災害に応じた防災教育のメッセージ)」。

そして、ねむりのためのリラックスもおしえてくれたよ。いきをおなかいっぱい大きくすって、ゆっくりゆっくりはくんだって。それから、かたをあげて、ゆっくり、ちからをぬいていくんだって。とってもほっとしたよ。
(あ、これが、あんしん なんだ)



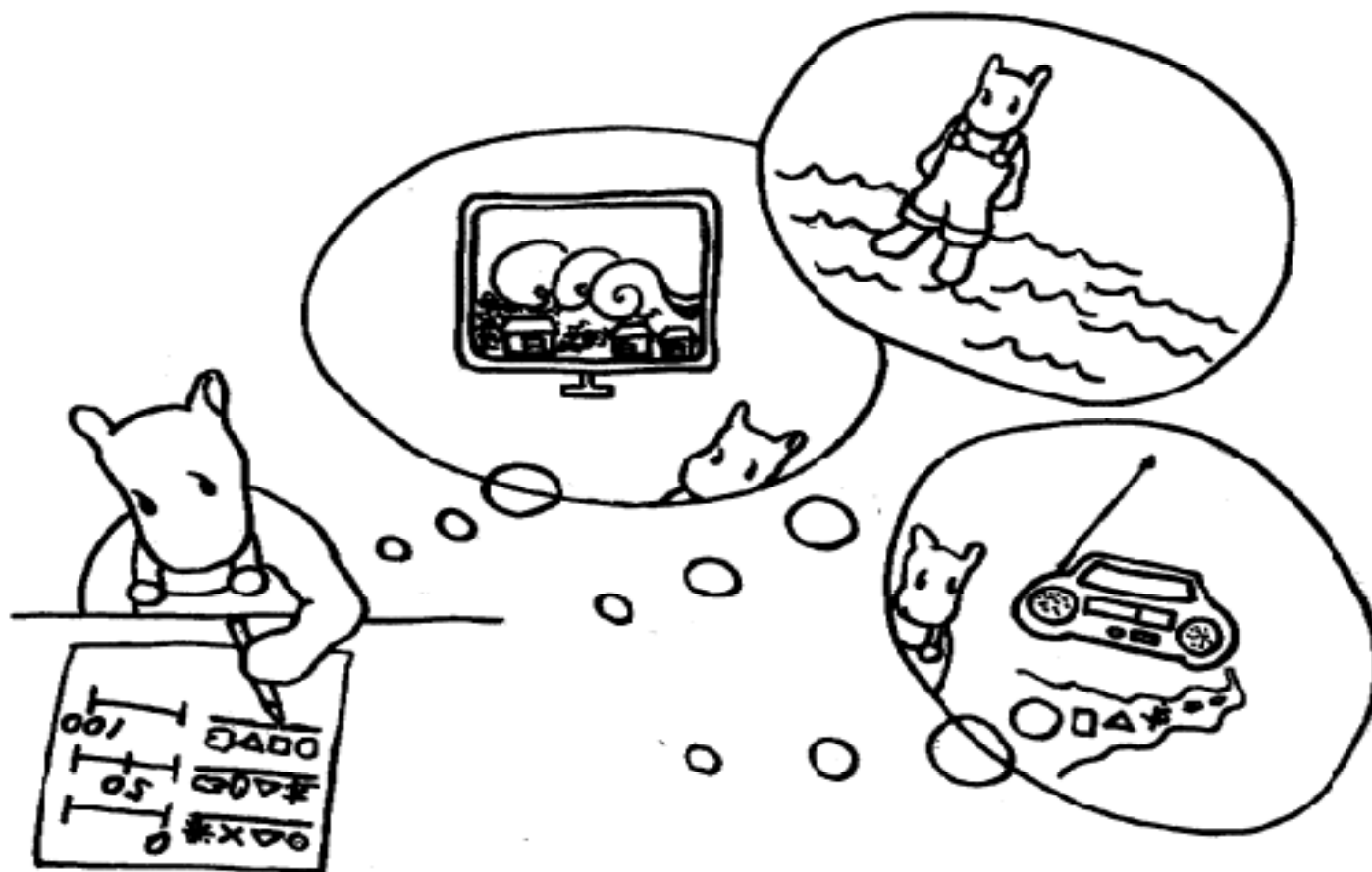
おともだちにかたに手をおいてもらってごらん。かたがあつたかくなつて、こころまであつたかくなるよ。
(あ、これが きずな っていうんだ)



それからね、友だちや先生やお家の人に、話をきいてもらってごらん。
すると、気持ちが悪くなったり、げんきがでてくることもあるよ。



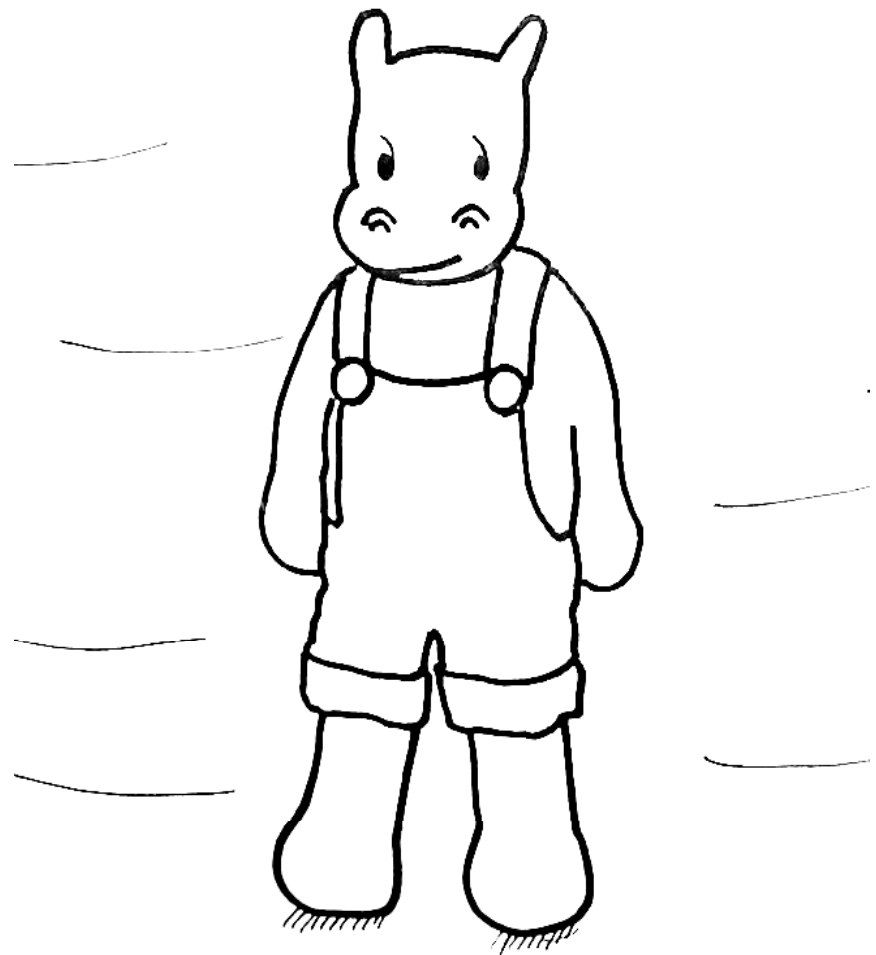
思いだして、こわくなったら、「こわいよ」って、お家のひとや先生にいったらいいんだよ。こわい気持は、命を守る大切な気持なんだよ。つらいことを思いだして、かなしくなって泣きたくなったら、泣いたらいいんだよ。いろんな気もちを絵にかいたり、作文にしてもいいと思うよ。(あ、これが、ひょうげん なんだ)



避けていることに、少しずつチャレンジするといいんだよ。避けていることを書きだしてごらん。そして、やってみようとするほどどれくらい苦しいか、得点にしてみるんだ。最高に苦しいが100, 全く苦しくないが0だよ。

そして、苦しさが50-60ぐらいのことからチャレンジするんだ。

苦しいことに、立ち向かっていくんだよ。すると、苦しさが小さくなっていくんだよ。



そして、かばくんはげんきになりました。まえよりも、もっとたくましくなりました。

Stress and Coping after the disaster



Panda's feelings 熊猫的心情 作;富永良喜 绘;陈娟

produced by Yoshiki Tominaga(story) & Juan Chen (picture) e-mail address hotanshin@hotmail.com