



子どもと関わる大人の皆さまへ

自然災害などの影響を受けた子どものころを支える5つのポイント

① 可能な限り、これまで行ってきた日課を続け、規則正しいリズムを作りましょう。例えば、毎日決まった時間に起きて、食事をする。遊ぶ時間を決めるなど。

② 気分をリフレッシュするために、運動や体を動かすアクティビティを行いましょう。例えば、子どもと一緒にストレッチやラジオ体操を試みるなど。

③ 子どもの中には、いつもよりも頻繁に抱っこを求めるとスキンシップを必要とする子もいるかもしれません。そういう時は、子どもと一緒に手遊び歌をするなど、普段より意識することで子どもの安心につながります。

④ 自分のことは自分でできるということを子どもに感じてもらいましょう。例えば、2種類のおもちゃのうち、好きな方を子どもが自分で選ぶなど。どんなに小さなことでも、子ども自身が選ぶことで、子どもが物事や自分自身をコントロールしているという感覚を取り戻し、自己効力感を高めることにつながります。

⑤ つらい記憶を呼び起こすような物事から子どもを守ってください。気付かないうちに子どもがつらい出来事や不安、恐怖心を増幅するような映像に長くさらされている恐れがあります。意識的にテレビなどとの接触時間を減らしましょう。

最後に、親や養育者など子どもの周りにいる大人は子どもにとって最も大切な人です。皆さんが普段通り子どものケアができるよう、食事や休息の時間をとり、周囲からのさまざまなサポートを活用してください。

出典：Save the Children . (2013). 子どものための心理的応急処置-Psychological First Aid for Child Practitiners. デンマーク: Save the Children on behalf of the Child Protection initiative.

