

健康管理センター通信③

*これからも、必要な情報は順次お知らせ致します

22 健管第 12 号

平成 23 年 3 月 24 日

健康管理センター

子どもや高齢者への配慮について

この度の東北地方太平洋沖地震に伴い、子どもや高齢者にどのように配慮したらよいか、迷うこともあると思います。以下には、このような場合に呈しやすい変調と対応について、簡単に紹介します。

子どもについて

<災害時において、子どもによく見られる変化>

*子どもの性格や育った環境、被害の状況によって、様々な表し方をします。

- ・よく泣く ・夜泣き、おねしょをする ・赤ちゃんがえりをする
- ・寝つきの悪さ、哺乳力や食欲の低下 ・ささいなことにおびえる
- ・かんしゃく、聞きわけのなさ ・攻撃的態度 ・気が散りやすくなる
- ・表情に乏しく、ぼんやりしている ・大人の気を引くようなふるまいをする

このような状態は、多くは時間の経過と共に落ち着いてくることが多いです。その際、周囲の大人は、以下のことを特に気をつけて接してください。

<災害時の子どもへの対応>

- ・生活環境が早く安定するようにし、睡眠や食事など、普段の生活リズムをできるだけ崩さないようにする
- ・子どもとのコミュニケーションを大事にし、話をよく聴き、安心感を持たせる
- ・不安や恐怖、悲しみなどの話は、そういう思いをして当然なのだと伝え、聞き流さずにその子の気持ちを受け止める
- ・おねしょ・赤ちゃんがえりなどは責めずにつきあい、こういう事態では誰にでも起きるもので、その子が悪いわけでも恥ずかしい事でもないことを伝える
- ・今後の生活のことなど、できるだけ情報をわかりやすく説明し、孤立感を感じさせないようにする
- ・子どもが遊べる空間・時間を確保する（*子どもの遊びについて周囲の大人への理解を求める）

高齢者について

<災害時の高齢者への対応>

- ・何に困っているのか、高齢者が表現することに耳を傾け、それに対して適切な情報を提供し、できる限り余計な不安を取り除く
- ・まめに声がけをして、孤立感を抱かせない
- ・得意なこと、できそうなことをやってもらう
- ・ぼんやりしている時間が長くないよう、雑談・体操・散歩などに誘う
- ・災害前の人間関係を保てるように、以前からの顔見知りとの交流の機会を大事にする

*「岩手県災害時こころのケアマニュアル」「仙台市災害時メンタルヘルス支援マニュアル<専門職員用>」より一部抜粋及び改変

健康管理センター相談室 臨床心理士 畠山：8077 (PHS) / 藤澤：5023 (矢巾内線)

*上記のような変調が発災後あるいは被災地から帰任後 1 週間以上続いた場合や、日に日に辛さが増すなど、気がかりなことがあれば、どうぞいつでもご相談ください。

*健康管理センターは、本学職員であれば、ご自身のこと、ご家族のこと、ご相談いただけます。