

第2節 心のケア

子どものSOSを汲み取るには ～ 心のケアのために ～

災害等に遭遇した恐怖や、喪失体験等の心身へのストレス状態は、様々な心身の症状となって現れるのが子どもの特徴です。

また、ストレスの種類や内容、ストレスを受ける発達段階、ストレスを受けてからのプロセスや時期によって症状は変化していくため、災害や事件・事故発生時に求められる心のケアのために、子どもに現れるストレス症状の特徴や基本的な対応を理解し、状況把握に努めてください。



どの年齢でも見られる心身の状態

- ・寝不足、休憩・休息不足による疲労感、体力低下
- ・食欲不振もしくは過食
- ・体調不良
- ・既往症や障害（精神疾患、発達障害等）の症状の悪化



幼稚園から小学校低学年はからだの反応がメイン

- ・下痢、嘔吐
- ・頻尿、夜尿
- ・掻痒感
- ・頭痛、腹痛
- ・興奮や混乱といった情緒不安定状態
- ・強い甘え

小学校高学年から中高生は行動の変化も

- ・些細なことで驚く
- ・悩みがあったり、心的疲労感が強い状態
- ・元気がなく、うつ状態
- ・意欲が乏しくなる
- ・イライラしやすい
- ・行動力が低下する
- ・元気がよすぎて、頑張りすぎてしまう

表情や会話

- ・ぼんやりしている
- ・ささいなことで泣いてしまう
- ・笑わなくなったり、無表情になる
- ・喜怒哀楽が激しい
- ・何も話したがらない
- ・一方的に話し、会話が成立しない



学校生活における行動の変化 *学校と家庭での言動の違いにも留意してください。

- ・反抗的な行動をとるなど、落ち着きがなくなる
- ・学校へ行きたがらない、学校へ来ても教室へ行きたがらない
- ・学習への意欲が乏しくなる
- ・好きな授業や活動、ゲームなど、好きなことでもやりたがらない
- ・些細なことでものを壊したり、人に対して攻撃的な態度をとる
- ・一人になるのを怖がる

いつもと違う子どもの言動に気を配り、健康観察をしっかり行い、情報共有や連携を意識した組織的な対応と支援をしてください。

子どもの心の健康状態レベルとケアとキュア 学校と医療機関の役割

