

日本小児精神神経学会
災害対策委員会
災害時の基本的対応のポイント
— 支援者編 —



北山 真次
(担当理事)



八木 淳子
(委員長)



今西 宏之
(副委員長)



福地 成
(委員)



榎屋 二郎
(委員)



三宅 和佳子
(委員)

災害後の子どもの心のケアにかかわる支援者のみなさまへ

日本では、地震・台風・豪雨などの自然災害が比較的頻回に起こっています。

被災によるさまざまなストレスが子どもの心身の発達に影響を及ぼすことも知られるようになってきました。

自然災害は、地域のインフラや文化、人々の生活、家族の状況などに影響し、子どもたちの日常が奪われた状態が長期化することがあります。

地域の支援者の方々も、ご自身が被災されながら対応に当たらなければならないことも少なくありません。

この小冊子は、日本小児精神神経学会災害対策委員会メンバーが、これまでの災害支援で培ってきた経験とノウハウから、子どもの災害支援で大切だと感じていることを持ち寄ってまとめた「エッセンス集」です。

大変な状況の中で支援に従事される方々にとって、何か一つでもお役に立てることがあれば幸いです。

(災害対策委員長 八木淳子)

【 もくじ 】 災害後の子ども対応の原則(6原則)

1. 保護者に安心感を与える
2. 子どもが表現しやすい状況を整える
3. 子どもの身体症状を認める
4. 子どもの退行・分離不安を受け入れる
5. 子どもに安全感を与える
6. 家族(コミュニティ)全体を支援する



1. 保護者に安心感を与える

まず保護者をねぎらい、安心と見通しをもてるようにサポート



榎屋 二郎

- 保護者の頑張りを、まずねぎらいましょう

災害を生き延び、困難な生活のなかで子どもを守り続けていることを、具体的な言葉でねぎらいます。

- 保護者のペースに合わせて話を聴きましょう

被災状況や不安を無理に聞き出さず、日々の暮らしにも関心を寄せながら、「そうなるのも無理はありません」と受け止めます。



三宅 和佳子



今西 宏之

- 子どもと保護者の反応をノーマライズしましょう

心身や行動の変化は、「異常な事態に対する自然で正常な反応」であり、子どもにも大人にも起こり得ることを伝えます。

- 保護者自身の心身にも目を向けましょう

「ご自身の体調はいかがですか」と尋ね、保護者自身のケアが子どもと家族を支えるうえでも大切であることを伝えます。



福地 成



北山 真次

- 必要な情報と相談先を具体的に伝えましょう

心のケアだけでなく、生活物資や制度、困ったときの相談先など、現実の困りごとを軽減する情報も安心につながります。

- 見通しと希望を、少しずつ共有しましょう

災害後によくみられる反応とその経過を簡潔に説明し、「これからも一緒に考えていく」という姿勢や、ほっとできる時間を届けます。



八木 淳子

2. 子どもが表現しやすい状況を整える

語らせようとせず、どんな表現も安心して受け止められる場をつくる



三宅 和佳子

- 言葉にならない表現にも目を向けましょう

表情、体調、遊び方、落ち着かなさ、行動や言動など、
「いつもの違い」も子どもからの大切なメッセージです。

- まずは安全に過ごせる場をつくりましょう

体験を話してもらうことを目的にせず、「ここでは安心して過ごせる」
と感じてもらうことを大切にします。



福地 成



今西 宏之

- 子どものペースを尊重し、無理に聞き出さないようにしましょう

基本は待つ姿勢を保ち、子どもが観察されたり、話すことを
求められたりしていると感じないように配慮します。

- 遊びや好きなことを通して、自然な表現を支えましょう

遊び、運動、絵、アニメやゲームの話など、子どもが親しみやすい
活動を通して、リラックスできる時間をつくります。



八木 淳子



北山 真次

- どんな表現も否定せずに受け止めましょう

受け止めにくい話であっても、否定したり説得したりせず、
「どんなことを話しても怒られない」と感じられる対応を心がけます。

- 信頼関係とプライバシーを大切にしましょう

保護者と支援者との安定した関係を土台とし、必要に応じて秘密が守られる
場所を用意します。質問するときは、答えやすい問いかけから、自由に話せる
問いかけへとつなげます。



榎屋 二郎

3. 子どもの身体症状を認める

身体のを訴えを「気のせい」にせず、丁寧に診て、必ず手あてをする



三宅 和佳子

- 身体症状も子どもからの大切なサインです

頭痛、腹痛、吐き気、下痢、頻尿、食欲低下、不眠、疲れやすさなど、心の負担が身体に現れることがあります。

- 訴えを否定せず、必ず何らかの対応をしましょう

「仮病」「気のせい」と決めつけたり、根拠なく「大丈夫」と済ませたりせず、子どもの訴えを丁寧に聴きます。



柊屋 二郎



福地 成

- まず身体面の診察とケアを優先しましょう

心の問題と決めつけず、必要な診察や検査を行ったうえで、心のケアを考えます。この順番が子どもと保護者の安心につながります。

- 症状に応じた「手あて」を一緒に考えましょう

休息、水分、食事、保温、安心できる声かけなど、今できる対処を子どもと一緒に考えます。薬だけが「手あて」ではありません。



北山 真次



八木 淳子

- ストレスと身体症状の関係をわかりやすく伝えましょう

身体症状は、強い不安や怒り、罪悪感などから自分を守るために起こり得る自然な反応であることを、子どもと保護者に説明します。

- 長引くときは、周囲と相談して医療につなぎましょう

症状が強い、繰り返す、長引く、生活に支障がある場合は、一人で判断せず、医療機関や保健師などに相談しましょう。



今西 宏之

4. 子どもの退行・分離不安を受け入れる

「赤ちゃん返り」やしがみつきを
安心を取り戻すための反応として受け止める



三宅 和佳子

- 退行や分離不安は、災害後にみられる自然な反応です
甘える、離れられない、夜尿、指しゃぶり、幼い話し方などは、
自分の安全を確かめるための一時的な反応です。

- 叱ったり、無理に自立を促したりしないようにしましょう
「しっかりしなさい」と急がせず、少し幼くなったように見える
子どもの姿を、そのまま受け止めます。



北山 真次



榎屋 二郎

- 安心を求める行動に、穏やかに応えましょう
しがみつikyや赤ちゃん返りを受け止めることは、甘やかしではありません。
子どもが基本的な信頼感を取り戻すための支えになります。

- 普段の生活を保ち、回復をゆっくり待ちましょう
食事、睡眠、遊び、登園・登校など、できる範囲でいつもの生活を
続けることが、現在の安全を実感する助けになります。



今西 宏之



福地 成

- 受け入れながら、できていることも支えましょう
退行を強めるような関わりが長く続かないよう、安心を十分に
与えながら、子どもが自分でできることは穏やかに見守ります。

- 長引くときは、保護者だけで抱え込まないようにしましょう
対応が難しい、長期間続く、生活への支障が大きい場合は専門家に
相談します。子どもを支えて疲れている保護者への支援も大切です。



八木 淳子

5. 子どもに安全感を与える

「今、ここ」の安全と、見通しのもてる日常を届ける



北山 真次

- 「今、ここは安全」と具体的に伝えましょう

災害は過去の出来事であり、今いる場所では守られていることを、子どもの理解に合わせて繰り返し伝えます。

- 「今、何が起きているか」をわかりやすく伝えましょう

子どもは、状況がわからないことで不安が強まり、心の安全を脅かされます。今起きていることや安全のために大人がしていることを、年齢に合った言葉で簡潔に説明します。わからないことは正直に伝え、根拠なく「もう大丈夫」と言い切らないようにしましょう。



八木 淳子



今西 宏之

- 頼れる人・場所・次の行動を見える形にしましょう

困ったときに誰に伝えるか、どこへ行くか、次に何をするかを具体的に示し、子どもの「想定内」を増やします。

- 一日の予定を示し、変更は事前に伝えましょう

日課や予定を見える形で示すと、見通しが生まれます。変更があるときも、できる限り早めに予告します。



福地 成



三宅 和佳子

- 「いつも通り」の生活を少しずつ取り戻しましょう

遊び、食事、睡眠、登園・登校など、慣れ親しんだ生活リズムを可能な範囲で整えることが、言葉以上の安心につながります。

- 大人が落ち着いて、温かくそばにいきましょう

踏み込みすぎず、子どもの様子に気づきながら、どっしりと応じます。保護者を支え、過度な災害報道や映像から子どもを守ることも大切です。



榎屋 二郎

6. 家族(コミュニティ)全体を支援する

子どもを取り巻く大人と暮らしを支え、家族を孤立させない



三宅 和佳子

- 子どもを家族や地域から切り離さずに捉えましょう

子どもの安心と回復は、家族、学校、地域など、周囲の大人と生活環境の安定に支えられています。

- 子どもの相談を入り口に、家族全体の困りごとを確認しましょう

家族のけがや病気、住まい、仕事、経済状況、きょうだいの様子などにも目を向け、必要な支援につなげます。



八木 淳子



福地 成

- 日常生活の再建を具体的に支えましょう

衣食住に加え、保育所・学校の再開や通園・通学の見通しを確認し、生活の安定を妨げていることを一緒に整理します。

- 家族が地域のなかで孤立しないようにつなぎましょう

医療、保健、福祉、教育、行政などが連携し、困ったときに頼れる人や相談先が途切れないようにします。



北山 真次



今西 宏之

- 子どもを支える大人も支援しましょう

保護者、保育士、教師などの不安や負担に耳を傾け、災害後の子どもの反応や対応について、簡潔で役立つ情報を伝えます。

- 支援者も抱え込まず、支え合える体制をつくりましょう

一人に負担を集中させず、交代で休み、感情やストレスをチームで分かち合います。家族や地域が徐々に互いを支え合えるよう、長期的な回復を支えます。



榎屋 二郎

発行：日本小児精神神経学会 災害対策委員会

<https://www.jsppn.jp/>

制作協力／イラスト：小川香織（岩手医科大学）