直接被災していなくても、

ス映像や地震速報を見て、

じている子どもが増えています

東日本大震災 緊急

アドバイス

受け止めて!

子と"ものいじのSOS

明

先生に

「親のそばから離れない

## 発行

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-4-5 TEL.03-3518-2126

FAX.03-3518-2127 http://www.10000nen.com

被災された方々に、このたびの東日本大震災で 心よりお見舞い申し上げます 日も早い復興を願っております

1万年堂出版 社員一同











プロフィール

明

一 (あけはし だいじ)

大好き/が伝わる ほめ方・叱り方

から離れない

こ」と言う、

夜別々に眠れな

体で症状を出してくるのです

赤ちゃん返りのような行動

子どもは言葉で言えない分、

トイレに独りで行けない、

## こんな行動が出たら、 『子育てハッピーアドバイス』の著者 ルカウンセラー



ります。

このような症状は、実際に

に寝る。

ので、ついつい「アンタもし

大人もいっぱいいっぱいな

っかりしなさい」と突き放し

り」の症状が現れることもあ などのいわゆる「赤ちゃん返

あう。抱っこして、夜独りで が出たら、じゅうぶんにつき

眠れないと言うのなら、一緒

じゅうぶんにつきあい

# 安心感を与える

ずぐに、抱っこ、と言う」

独りで眠れない」

トイレに独りで行けない

ことが大切です

子や、余震が続く、被災地付 被災地の映像を繰り返し見た 被災した子どもだけでなく、

- 大人たちが大きな災害に右往左往している時、だれよ
- ・も不安になっているのは子どもたちです。
- もたちは、自分から声を上げることができません。 今、震災の不安や恐怖から、心のSOSを出してくる
- 子どもが増えています。心のSOSに気づいた時、周り の大人たちは、どう対応すればいいのでしょうか。そし

の傷

**ることがあります** 

- て、子どもたちが、再び笑顔を取り戻すには、 何が必要
- 『子育てハッピーアドバイス』シリーズの著者で、精神
- アドバイスを頂きました。 科医の明橋大二先生に、子どもの「心のケア」について、
- 心のSOSのサイ

赤ちゃん返り」

どのようにしたらよいでし りました。このような時は、 に甘えてくるようにな 震災後、四歳の娘が急

さまざまです。 安のサイン・症状は、 子どもが出してくる不

びえる、言葉が出なくなる、 などもありますが、 ちょっとした音、 親のそば

止めて、

えにつきあった



をつけることは? にならないために、気 今回のア (心的外傷後ストレス 炭 で P T S D

たような、子 から現れることもあります。 災しています。 A このような災害時には、 赤ちゃん返りなど、前述し 心の傷は、何カ月もたって 体だけて ンをきちんと受 どもが出してく でなく、心も被

近の子どもにも、見られるこ とがあります。 不安ですが、 いていますし、 大人も傷つ 何カ月もたってから 一ことなのです。 れることが、いちばん大切な の心の回復のためには、そう てしまいがちですが、子ども いった赤ちゃん返りを受け入





予防になるのです。 していくことが、PTSDの 気持ちを言葉にできるように

# 笑顔が生まれる 9 3 ア

# 「そばにいるから大丈夫だよ」 と声をかけて



過程です。これでい 叱らないほうが 「地震ごっこ」を始めても

よいで

大切なのは「子どもの心のな

です。です 傷をいやす っこもその 動を示しま もその 災害を体験するなどして大きな不安を持った子どもは、不いやすための一つの手段 やもその一つで、これは心のいやすための一つの手段 やもその一つで、これは心のいやすための一つの手段 やもるいほうがよいのです。ですから不謹慎だといった、災害の時の体験を繰り返した、災害の時の体験を繰り返した、災害の時の体験を繰り返した、災害の時の体験を繰り返した、災害の時の体験を繰り返した、災害の時の体験を繰り返した、災害の時の体験を繰り返した、災害の時の体験を繰り返した、災害の時の体験を繰り返して、災害を体験するなどして大き

明橋大二先生に聞く

て叱ら

受け止める、というだもの自発的ないは、よくありませがった話を聞き出そ

ただきたい

災害のニュー 子どもは、 あまり見せないように。 ショックを忘れることができます 遊びによって

るようになりました。もは小学五年生ですが これも、大か、震災後、

・を握るとか、だい止めることがよ う時は、 出す子

%できます。 遊びによって します 5もは、 精神的 遊びによって、時なショックを忘い映し出されまし

「自分が

しっ

- トを取ったところ、中越地震の時、子どですから、子ども同 

「コンサ もの うが、ことで もよか

見せるのは、 悲惨な映

ざうグラ

にっこりてんとう虫が かくれているよ。

このページの中に、 よつばのクローバーと、

るやは



思春期の子が、 受け止めることが大切 不安の裏返し 「それだけ不安なんだな」 反抗的になるのは、

A 思春期の子ど どもは、 来の 世の がらせているこいる社会状況 いる社会状況

そういう時は、親は、いちいちその八のたらいいのか分からない。だから、とりたたらいいのか分からない。だから、とりたが多いです。不安を解消するために、ど 不安の裏返しで とり あるこ あえず

りに反応せず つ当

思春期の子は 簡潔に伝えてみてく。説明しようとしてものといこともあり ださ ますが、長々と説明せ、反抗的な態度をとっと説明すれば分かりま



本当は傷ついていることも 元気そうにしていても 上の子は、 「困っていることない?」などと、 がまんしがち。

お兄ちゃん えば、 れは親にとっていてもがんばり 下の子がまだ赤ちゃんで手がかかインである場合があります。にとっては助かることなのですが、にとっては助かることなのですが、

不安なのにがまん 本当は傷つ

と、大人がどこかで気にかけていてつらい気持ちをがまんしているです。その時は、そういういるのです。その時は、そういういがあります。不安なのい気持ちを抑えてしまう。 けていくことでいるんじゃん どこかどこか

逆に心配ないた

面倒を はり不安なな んだと知ってお

、大切です。

親も助けを求めていいのです大人もケアを受ける必要があります。

子どもをケアするためには、

) このたびの災害 受け止める余裕がありません。害で、親の私自身が不安で、子どもの

その不安を話せる人が、 こまた急に「赤ちゃん返り」のあとは、子どもだけでなく大人

・から、親、子どもだけでなく、子どもだけでなく、子どもだけでなく、 とっても大事なのです。とっても大事なのです。自分の気持ちを聞なまかていいのです。自分の気持ちを聞たがあります。でく、親も傷を負っています。子どもをケく、親も傷を負っています。子どもをケスを受ける必要があります。で援センターのスタッフなど。

自分の気持ちを いろいろなもの を失った時、 吐き出すことも大切。 人の絆です

atu)

) 災害の時、心( 切なことは、何ですがのケアで

か

なし、忍耐するだり、感情を受け止めて 災害時には、、 災害時には、、 が、感情を受け止めて が、感情を受け止めて では、海外から、日本人は冷静だ いるだけでなく、自分の気持ちを吐き出したいるだけでなく、自分の気持ちを吐き出したいるだけでなく、自分の気持ちを吐き出したいるだけでなく、自分の気持ちを吐き出したいのでは、海外から、日本人は冷静だ

力になるのだと思いも助けになるよ」と 子どもには、「私支えになるものは、 も助けにな しても、 エ るのだと思います。いになるよ」というみんなの気持ちが届くから、大きない、モノと同時に、「あなたは独りじゃない」「いつでも、モノと同時に、「あなたは独りじゃない」「いつでもには、「私がそばにいるから大丈夫だよ」と声をかともには、「私がそばにいるから大丈夫だよ」と声をか







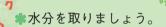
「加湿・保温」は、のどや鼻の粘膜 を乾燥から守り、バリア機能を強化。 ウイルスの侵入を防ぎます。



\*マスクをする。 (タオルを口に当ててもよい)

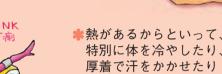
- 加湿器があればつける。
- お風呂に入ると楽になり

鼻水がのどに垂れて、 せき込むことも多いので、 こまめに鼻をかむ。 (小さい子は、鼻を吸い取る)



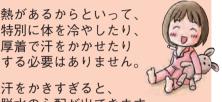


☀水分補給はこまめに。 食事は、子どもが好む物を。

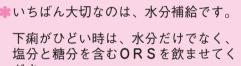


母乳 乳児なら

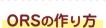
汗をかきすぎると、 脱水の心配が出てきます。



吐



(食事が取れていれば、水分だけで大丈夫です)







注意 果汁を多く含むジュースは 下痢を悪化させることが あります

楽にしたり、しばらく飲食を控えて吐くのを避け湿してセキを抑えたり、鼻水を吸い取って呼吸を

解熱剤で熱を下げたり、部屋を加

いったケアが大切なのです。

を妨げることだってあります。

きく消耗してしまうことがあります。食事や睡眠状ではありません。しかし、そのせいで体力を大

業赤ちゃんの場合は特に、おしりのケアも忘れないで。

下痢はお肌にとって、とても刺激の強いものです。 できるだけシャワーで洗い流すようにしましょう。 保湿剤があれば、塗っておくと、おしりを保護でき ます。

業吐く時は、抱き起こして 背中をさする。

☀いつ吐くか分からない時は、 上体をやや高くして 寝かせ、顔を横向きに。



**☀無理に飲ませない、食べさせない。** 

水分を与えるコツは、少量をこまめに。 大丈夫なようなら、徐々に量を増やすこと です。

一度にたくさん飲ませると、吐いてしまう ことがあります。

水分が取れるようになったら、食事も少し ずつ、様子を見ながら始めてください。

\*ウイルス性胃腸炎の場合、嘔吐物や便からの感染が 非常に多く、処理には注意が必要です。

汚染された物は、熱や塩素系漂白剤でウイルスを 殺滅・除去します。

## 正しい知識を身につけていればアが大切なのでしょうか。などで苦しんでいる時に、どのよばいいのでしょうか。セキ、嘔吐がいいのでしょうか。セキ、嘔吐がいいのでしょうか。セキ、嘔吐が急に熱を出したら、ど どうす ケ痢れ

生に、 っ育と った 小児科の巻』の芝育てハッピーアドバイという時に、あわてず スしていただきました。に、家庭でできる対処方法を、 ハイス 知っててたくずにすみます。 著者、 法を、アドバー 古崎達郎な バ先か

どの嘔

はうない下

れば、

ざ



## 吉崎 達郎

(よしざき たつお) 小児科医。医学博士。 真生会富山病院小児科。

著書 『子育てハッピー アドバイス 知って てよかった 小児 科の巻』など



まちがいさがし のこたえ



みつかったかな 🥦

セキ 体の防衛反応・・鼻水・嘔吐・

下痢

とする防衛反応と見ることができます。 下痢などの症状も、 悪いのはウイルスや細菌であって、これらの症 発熱と同様、セキや鼻水、 細菌やウイルスを外に出そう

から続いているか」などの子どもの様子です。睡眠は取れているか、嘔吐はないか、発熱はいつ顔色はいいか」といったことです。次に「水分や物に関心を示すか、呼吸状態は安定しているか、 ックしたいのは、「機嫌はよいか、周囲の大人や とはありません。

もので脳がやられたり、後遺症が残ったりするこ

熱の高さと病気の重さは関係がなく、まずチェ

しょう。しかし、40度が数日続いても、発熱その 高熱が出るのですから、心配になります。 がおかしくなってしまうのでは?」ということで や細菌が関係していて、それらと有利に闘うため 熱が出た時にいちばん心配なのは、「高熱で頭 子どもの発熱は、ほとんどのケースでウイルス 子どもは突然、熱を出します 体がわざと体温を上げているのです。 大人ではありえないくらいの

闘っている証拠を対象は、ウイルスや細菌と