

不安な気持ち解消できない娘…

富岡町から会津に避難している中学2年生の娘ですが、大震災後、いまだに不安な気持ちが解消されず、落ち込んだ生活をしており、時々学校を休んでいます。大震災後、5カ月近く過ぎているのですが、母親としてどんな対応が大切か教えてください。

(富岡町・母親)

に表れてきます。①大震災を思い出し不安になる②行動、性格、食欲、睡眠の変化③赤ちゃん返り―です。

学校、家庭内のちょっとした出来事に過敏になり、自分の感情の変化に自身怖くなるケースもみられます。これらはいずれも子どものSOSです。対応策として考えられることは①友人、教師、親に不安を話し支えてもらう②適度な休養、運動、読書、栄養、ボランティア③好きなこと、楽しいことに取り組む④声掛けとスキンシップ

回答者

喜多方市教育問題対策協議会委員長

水戸 昇

ちよつとした

変化見逃さず

混乱の情報と放射能という今まで経験したことのない恐怖にさらされ、日本中が震災ストレスを抱えています。

一般的にみられる子どもたちの心の不安は次のよう

でリラックスさせる―などです。

子どもの不安をよく聞いてやると明るくなり、安心して信頼関係が生まれます。ちよつとした変化を見逃すことなく「すごい」「よくできたね」などと褒めてやりましょう。大震災に負けない新しい日本、自分を育んでいきましょう。