



第4回知っとくナース

災害になんて負けない！ おとなの心 子どもの心

小児救急看護認定看護師 臼田美奈子

精神科認定看護師 西森春江

心のストレス おとなと子どもの違い

おとなは気持ちを整理するために、
たくさんの言葉で気持ちを外に出し、
心を落ち着かせる



言葉の数を持たず、
使い方もつたない子どもは
ストレスを心にためてしまう
身体的症状
時には自傷などの行為で表現する

災害被害、大きな喪失体験後 子どもにみられる反応

- 反応はこころの問題として表れにくい
- 身体の症状
- 行動の変化

からだ
頭痛
腹痛
倦怠感

イライラ
すぐ怒る
乱暴
爪かみ

赤ちゃん返り
一人でいられない
甘える
一緒に寝たがる

ぼんやり
ぼーっとしている
話を聞かない
忘れ物が多い

悲しみ・怒り
すぐに泣く
自分を責める
他人を責める

強がり
普段通り振る舞う
(不自然なくらい)
急にはしゃぎだす

怖い・不安
怖がりになる
うなされる
悪夢

学校・勉強
集中できない
遅刻・早退・欠席
の回数が増える

食べる・寝る
食欲がない
眠れない

子どもの 心の回復過程

パイプ詰まり

第一段階

- パイプが詰まっている状態
- 無表情 手が掛からない 聞き分けがいい

第二段階

- パイプが少し通じてくる
- 行動や身体症状で表現 言葉では語られない

第三段階

- パイプがかなり通じた状態
- 甘えや怒りが噴出する 赤ちゃん言葉を使う

第四段階

- パイプがほとんど通じてくる
- 周囲に何でも話すようになる わがままを言う

第五段階

- パイプが完全に開通
- 信頼関係で繋がる 症状がでなくなる

子どもにとって大切な回復過程

- 子どもが不安定な症状を示すことはいたって自然で正常
- こうした行動や様子を一時的に示すことで、子どもは自分を守ってくれる大事なおとなとの信頼関係や、自分の生活の安定を確認している
- 信頼できる身近なおとなに働きかけて、自分らの心の状態を回復しようとしている

よく見られる赤ちゃん返り

しがみつく、おもらし、添い寝でないと眠れない

- 母子分離
 - 母親（重要他者）に精神的にも身体的にも依存した状態
- ↓
- 母親から離れて遊べるようになる
 - 安心感があると安全基地から離れられる



こどものこころのケアのために

子どもを安心させてあげる

- スキンシップを増やす
- 親や周りのおとなと一緒にいる時間を増やす
- 子どもの不安を笑ったりせず、子どもたちの言葉に耳を傾ける
- 疑問や心配に思うことは、簡単な言葉で、穏やかに、正直に答える
- まだ言葉が分からない子どもにも、同じように語りかける
(表情や仕草で癒やされる)



認知発達が未熟故に起こること



- 乳幼児は、おとなのように言葉で理解できない
- 映像や画像から大きな衝撃を受けやすい
- 録画再生したものを「今この瞬間に起きている」と勘違いする
- 同じようなことが近くで直ぐに起きるのではないかと不安になる
- 大人の取るリアクションに恐怖する

語りの代わりに遊びで表現される

- 遊び、お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現することは、「できごと」をこころの中で整理する助けとなる
- 時には痛手を負った出来事を遊びに変えて受け入れようとする
- 「地震遊び」「津波遊び」



「日常」を取り戻すことを心がける



- どんな些細なことでも、可能な限り「普段の習慣」を保つようにする
- 食事・歯磨き・着替え・睡眠時間
- 「遊び」も子どもにとっては「日常」
- お気に入りのおもちゃ、手遊び歌

おとなだって不安なんです

まず親が安定することが大切

- 母親は自分のことを後回しにして家族の健康や安寧のために働こうとする
- (母親が) 自身の不安を受け止め、悲しみ、恐れ、ショックなどの気持ちを認める
- 不安な気持ちを無理に子どもに隠さない(へたに以上に強がらない)
- 子どもの前で完璧でいる必要はない



必要なこと

- 本当は不安なのに「大丈夫」と嘘をついても子どもには伝わってしまう
⇒子どもは「嘘つくくらい大変なんだ」「聞いちゃいけないんだ」と誤解して心を閉ざしてしまう
- 不安な気持ちを整理して子どもに伝える
- 「一緒にがんばろう」というメッセージと共に子どもを輪の中に入れてあげる

そう…おとなも不安なんです

被災後に経験する代表的なストレス

身体

- ・ 生命の危機
- ・ けがをする

物資の不足

- ・ 食料や水の不足
- ・ トイレ、入浴困難

生活不安

- ・ 仕事を失う
- ・ 様々な手続き

喪失・自責

- ・ 大事な人を亡くす
 - ・ 家を失う
- ・ 思い出の品を失う
- ・ 大事な人の危機に遭遇する
 - ・ 助けられなかった無念

避難所ストレス

- ・ 集団生活
 - ・ 全てが順番待ち
 - ・ 知らない人と過ごす
 - ・ プライバシーの欠如
- ・ 病気やケガをした人が側にいる

身体面

頭痛、筋肉痛、胸の痛み
だるさ、めまい、吐き気
下痢、胃痛
動悸、息苦しさ、震え、発汗
持病の悪化
風邪をひきやすい

行動の変化

神経が今までより過敏
ちょっとしたことで喧嘩になる
引きこもってしまう
食欲不振や過食
飲酒や喫煙の増大

大人にみられる ストレス反応

集中力が低下
無気力
混乱して思い出せない
判断力や決断力の低下
選択肢や優先順位を考えつかない
1つの考えに固執

思考面

睡眠障害（不眠、悪夢）
恐怖の振り返し、強い不安
孤立感、意欲の減退
イライラする、怒りっぽくなる
気分が落ち込む
生き残ったことへの罪悪感

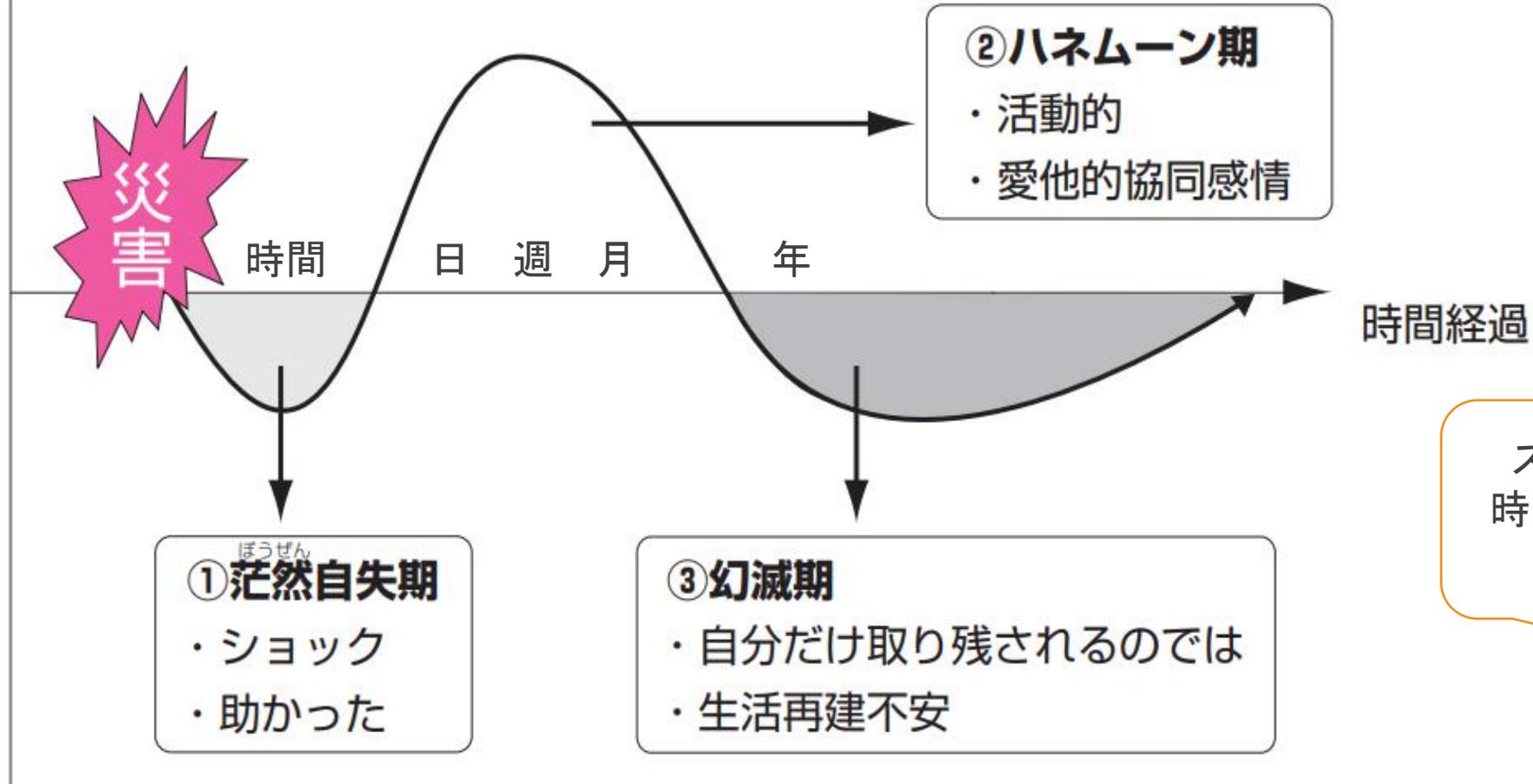
心理・感情面

大人も同様...
異常な事態への
正常な反応



時間の経過とところの動き

積極的・発情的

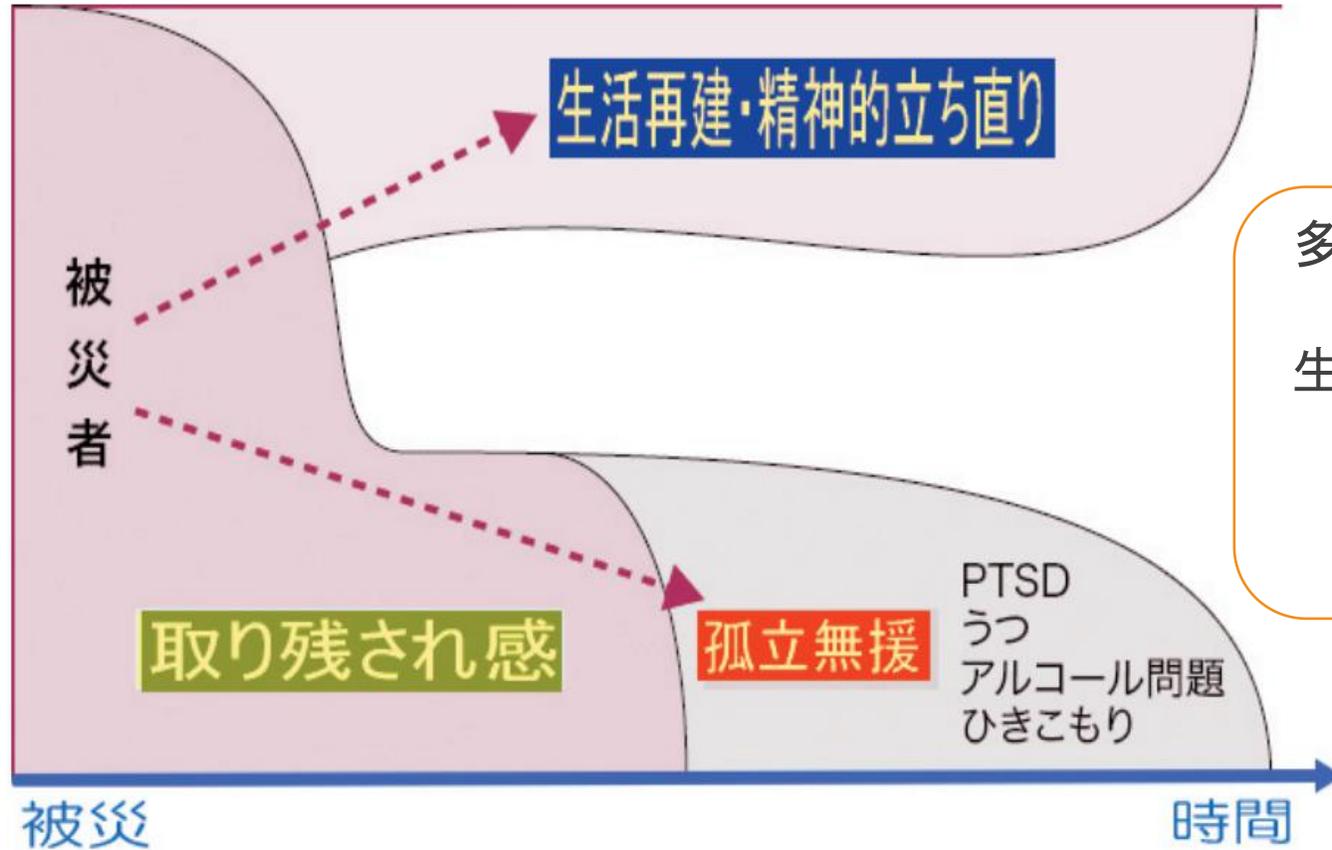


ストレス反応は
時間の経過と共に
変化する



消極的・抑うつ的

被災者の回復の2極分化



多くは、正常な心理状態へと回復していくけれども...、
生活の目途を立てて立ち直っていく人と、
取り残され感を抱き、
立ち直りが遅れていく人がみられ、
回復の2極分化が進む



ストレスマネジメント ～栄養と休息を十分にとる～

睡眠について

震災後の不眠は危機的状況に対処するための自然な反応

時間が経つにつれ、改善していく

起床した時に気分が改善しているなら回復が始まっていると考える

眠れないときの対処（心構え）：

- ・ できる範囲で自分のペースで休む
- ・ 日中は太陽の日を浴びる、活動するなどをして、昼夜のメリハリをつけてみる
- ・ 昼間にウトウトできる場合は、昼寝をする
- ・ 夜に寝付けない場合は「眠れるときに眠る」と開き直り、自然な眠気が来るまで横になってみる
- ・ 足の甲や手の甲が冷えていると寝付けない。手足を温かくして休む
- ・ 横になって過ごすのが苦痛な場合は、一旦起きて少し明るい部屋で座って過ごすことで気持ちが落ち着くこともある

ストレスマネジメント ～リラックス方法を取り入れる～

- 呼吸法；**ストレスによる不安や緊張、身体兆候を緩和する**

(交換神経優位から副交感神経優位へスイッチング)

方法：

目は開けていても閉じていても良い

横になったままでも、座ったままでも良い

力を抜いて、両手は膝の上またはお腹の上に置くとリラックスしやすいかもしれない

①口を閉じて鼻からゆっくりと吸う

②口からゆっくりと少しずつ「フー」と円を描くように吐く

③吐いたら長めの間を置いて、また吸う

④吸って吐いてを繰り返す

⑤呼吸法を繰り返したら、こころと身体を目覚めさせるために、手のひらをグーパーして、両手を挙げて伸びをする

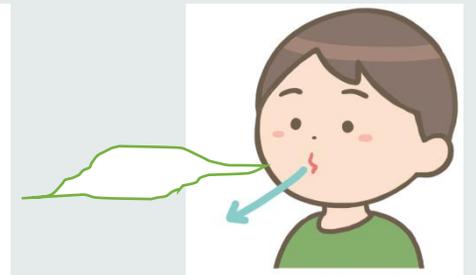
ポイント：

息を吸うより吐く時間を長くする

暖かい飲み物を持って、

匂いを嗅ぐように吸って、

冷ますように吐いてみるイメージ



ストレスマネジメント ～リラックス方法を取り入れる～

大人もスキンシップでこころが癒される
(恐怖、悲しみ、怒り、孤独感からの解放)
ただし、身体背触を嫌がる人もいる

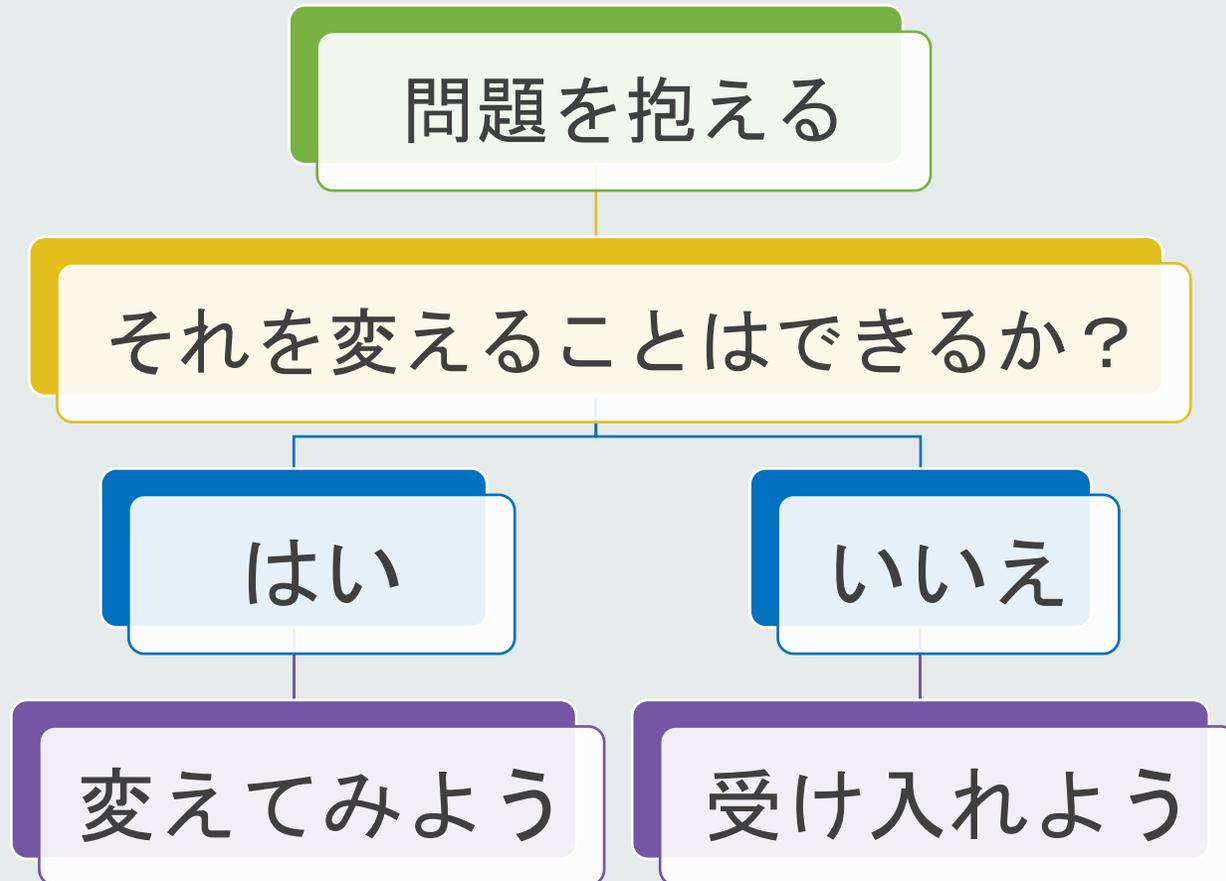
また明日



肩を
もみましようか

ストレスマネジメント

～ストレスを抱え込まない・ストレスを自覚する～



変えることのできない問題を無理やり変えようとしたり、変えることができる問題をいつまでもそのまま放置しておいたりすることが、こころのバランスを崩す第一歩になってしまう

問題の認識と適切な援助希求はメンタルヘルスを保つための大原則



引用・参考文献

- 被災地の子どものごころケア；松浦直己編.中央法規
- 災害時の子ども心のケア 一番身近なおとなにしかできないこと;本ユニセフ協会 (unicef.or.jp)
- もしものとき・・・子ども心のケアのために；公益社団法人日本小児科医会
- 災害看護；小原真理子,酒井明子監.南山堂.2009
- 心的トラウマの理解とケア第2版；外傷性ストレス関連障害に関する研究会 金吉晴編.じほう.2006
- 災害精神医学入門―災害に学び,明日に備える―；高橋晶編.金剛出版.2015
- ハンドブック 災害と心のケア；デビット・ロモ著 水沢都加佐監.アクス・ヒューマン・ケア.2011

次回の知っとくナース

地震！台風！その時どうする！
～感染対策あれこれ～

感染管理認定看護師

井原正人

場所：川崎市立川崎病院 7階講堂

時間：18:00～19:00