

お子さんがいらっしゃる保護者の方へ

お子さんのことでご心配なことはありませんか？

こどもは一見明るく振る舞っていても、こころを痛めていることが多いです。

災害・事件・事故等の体験は、お子さんにとって、大人よりも大きなショックを受けるとされています。

こころと体に様々な変化が起こります。

こどもによく見られる災害の影響

- 寝つきが悪くなったり、何度も目を覚ましたり、嫌な夢を見たりする
- イライラ・機嫌が悪くなる
- わがママを言ったり、反動的・粗暴な言動がある
- 一人になることを恐がる
- 頭痛や脱力感、めまい、息苦しさ、体の痛みなどの症状を訴える
- 喘息や皮膚炎などのアレルギー症状がでたり、体調を崩しやすくなる
- 食欲が落ちる、あるいは食べ過ぎ傾向になる



年齢によって見られる変化

乳幼児(0～5歳)

- ・赤ちゃん返り(お漏らし、指しゃぶり等)
- ・大人のそばを離れようとしなかったり、以前より甘えるようになる
- ・わずかな物音で起きたり、夜泣きをする
- ・保護者が見えないと大声で泣いてパニックになる

児童(6～11歳)

- ・赤ちゃん返り(お漏らし、指しゃぶり、甘える等)
- ・わずかな物音で起きてしまう
- ・遊びや勉強に集中できない
- ・話しかけられることを避ける
- ・一人でトイレに行けない



思春期(12歳～18歳)

- ・遊びや勉強に集中できない
- ・喜怒哀楽を感じにくくなる
- ・表情が乏しくなる
- ・話をしなくなる
- ・話しかけられることを嫌がる
- ・年齢不相応に大人びた態度をとる
- ・自分のことより人のことを心配する

その他の影響

～災害ごっこ～

こどもは遊びを通してこころを整理しようとするので、ごっこ遊びはこどもなりの適切なストレス対処行動です。止めさせるのではなく、「びっくりしたね」など、こどもの気持ちをくみとった声掛けをしましょう。遊んでいるこどもが辛そうな状況であれば、優しく別の遊びに誘いましょう。

～繰り返されるテレビニュース～

繰り返される災害報道は大人でも気が滅入りますが、理解力がまだ未熟なこどもは、必要以上に恐怖心を抱いてしまう可能性があります。繰り返される映像により、災害が何度も起きていると認識してしまう場合もあります。お気に入りの番組やDVD等を代わりに見るか、保護者が一緒にニュースを見て、分からないことがなかったかをその都度確認しましょう。

こころの変化は、正常な反応と受け止めてください。
ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。
～保護者の方が頑張りすぎないことも大切です～

こどものこころと体の健康を保つために

- 会話を多くし、お子さんが話すことをじっくり聞いてあげましょう。
- 一緒にいる時間を増やしましょう。
- 小さい子は、体が触れていると安心します。抱きしめたり、手を握ったりしてあげましょう。
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さず、整えるようにしましょう。
- 行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受け止めてあげましょう。
- 我慢強いお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。



変化が長引いたり、気になることがあったら

- 変化が長引くなど心配なことがある場合、医療等専門職に相談しましょう。

【相談先】

<参考 URL・参考文献>

こどもの心のケアのために(保護者用) 文部科学省(2026.3.24)

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1355565.htm

災害時のこどもの心のケア 一番身近なおとなにしか出来ないこと 公益財団法人日本ユニセフ協会

<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>

(2026.3.24)