

# 事件・事故・災害後のお子さまの こころとからだの変化について

～お子さんをお持ちの保護者の方へ～

事件・事故・災害の体験は、お子さまにとって、大人よりも大きいショックを受ける  
とされており、こころとからだにもいろいろな変化が起こります。しかし、ほとんどの  
変化は時間とともに回復していきますので、周りの方はお子さまの話を聴き、気持ちを受  
け止めることをこころがけてあげてください。

## お子さまのこころとからだの変化

- ・ 大人のそばを離れようとしめない
- ・ 夜遅くなると不安が強くなる
- ・ 一人で眠れない
- ・ 灯りをつけていないとトイレに行けない
- ・ 指しゃぶりや、おねしょなどが再び始まる
- ・ 食べ過ぎたり、食べなくなったりする
- ・ かみついたり、蹴ったり、自分の体をたたいたりする

就学前や  
小学校低学年の  
お子さま



お子さまが甘えるのは、保護者の方との関係が良いからです。あまりしからず、きち  
んと受け止めてあげてください。

小学校高学年～  
中学生や高校生  
のお子さま



- ・ からだのあちこちに、痛みや異常を訴える
- ・ 持病（ぜん息やアトピー等）が悪化する
- ・ 攻撃的態度を示す
- ・ 自分で自分の気持ちをコントロールできなくなる
- ・ 自分への価値観が低くなる
- ・ 対人関係の変化
- ・ 勉強に集中できない



## 保護者の方はこのように接してあげてください

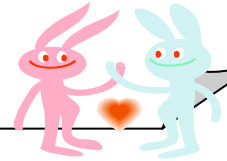


### 1. 安心感や安全感を与える

- ① 小さい子は抱きしめたり、手を握ったりして安心させてください。
- ② 何か変化があった時も「あなたがおかしくなったのではない。必ず良くなるから」と言って、安心させてください。
- ③ 愛情をできるだけ言葉で伝えてください。
- ④ 「いつまでも恐がっているんじゃないじゃありません」というような、突き放すような言い方は避けてください。

### 2. お子さまの話を聴き、気持ちを汲む

- ① 「悲しみ」「怒り」など、どんな感情でも否定せず、受け止めてあげてください。
- ② 「自分が悪い子だからこうなった」と思いこんでしまうこともありますので、事件・事故・災害後は怒らないでください。また、お手伝いをした時などは、積極的にほめてあげてください。



- ・ このような時期には不注意による事故や怪我を起こしやすいので、普段よりも気をつけてあげてください。
- ・ 保護者の方があまりにも頑張りすぎないことも大切です。

## 次のような場合は、早めに専門機関に相談しましょう

1. お子さまのこころやからだの変化のことで、心配に思う時
2. 保護者の方が、お子さまにどのように接したら良いかわからない時



### 連絡先

西区こども家庭障害支援課  
子ども家庭支援相談

電話320-8470 FAX290-3422