

## 子どもに見られる反応の特徴

### こころの反応

- 1人でのいるのを怖がる
- 怒りっぽい、イライラする
- 急に興奮する
- 自分を責める
- 無力感・疎外感を感じる



### からだの反応

- 発熱、食欲不振、腹痛、吐き気、頭痛など
- 下痢、排泄の失敗、頻尿
- 眠れない、夜泣き、怖い夢を見る
- かゆみなどの皮膚症状

### 生活・行動の変化

- 落ち着きがない、集中できない
- 口数が減る、表情が少なくなる、泣くことができない
- 赤ちゃん返り、甘えが強くなる
- 反抗する、乱暴にふるまう
- 大人の気を引く行動をする



困った時、お悩みのときには、  
下記の機関にご相談ください。



### ● 児童相談所 土・日・祝日を除く 8:30~17:15

- 県中央児童相談所（中央福祉相談センター）  
☎025-381-1111  
（佐渡地区）☎0259-74-3390
- 県新発田児童相談所  
☎0254-26-9131
- 県長岡児童相談所  
☎0258-35-8500
- 県南魚沼児童相談所  
☎025-770-2400
- 県上越児童相談所  
☎025-524-3355
- 新潟市児童相談所  
☎025-230-7777

※8:30  
~17:30

### ● 精神保健福祉センター 土・日・祝日を除く 8:30~17:00

- 県精神保健福祉センター  
☎025-280-0113
- 新潟市こころの健康センター  
☎025-232-5560

### ● 保健所

新潟市保健所・各区健康福祉課 または  
最寄りの県地域振興局健康福祉（環境）部へ

# 非常・災害時における 子どもの理解と こころのケア



ひとりでは対処できないような突然の衝撃的な出来事を体験したときに負うこころの傷のことをトラウマといいます。

トラウマの原因となるできごと  
災害・事故・犯罪・虐待などの被害・大きな喪失体験など

上記のような体験は子どもにも大きな影響を与えます。子どもにとって怖い体験や喪失体験（親しい人との別離、生活環境の変化、大切なものの紛失など）、あるいは非常事態での長期にわたる非日常的な生活は強い苦痛として感じられます。

このような体験によって子どもに急性の反応が起こることがあります。また、子どもはこころと身体が未分化であるため、そのような反応はこころの問題として表れるよりもむしろ身体の症状や行動の変化として表れることが多いといわれています。

反応そのものはどんな子どもにも生じるものですが、子どもたちがつらい体験を乗り越えていくためには、周囲の大人が正しい知識をもち適切に対応することが必要です。

