

# 健康 ぷらざ

## こうしてみては？

### —震災後の子どもたちへの対応—

指導：Rabbit Developmental Research代表

平岩 幹男

企画：  
日本医師会

No. 361

被災地に限らず震災によってところに影響を受けた子どもたちはたくさんいます。こうした子どもたちは外から見ただけでは影響を受けているかどうかすらわからないのですが、こころの問題を抱えている場合にはもちろん、抱えていない場合にも対応の基本は同じで、3つの対応の原則があります。

### 君のこと、もっと知りたい

最初は「子ども扱いしない」ことです。幼児であっても思春期の子どもたちであっても、子どもが子どもであることは事実ですが、大人から見下ろされる「子ども扱い」に子どもたちは敏感です。

君のことを大切にしたい、もっとよく知りたいという態度で接することで、子どもたちもこころを開いてくれるようになります。



### 君の話が聞きたいな

次は表現することです。誰でも話したいのに話せないとストレスがたまります。強制的に震災の話などをさせることは論外ですが、落ち着いた環境で、話を聞く準備をして、焦らせないで話を聞くことは、こころが落ち着くためにも大切です。

会話が基本ですが、絵や音楽などさまざまな表現手段があります。



### さあ、遊んでみようよ

3つ目は体を動かすことです。大人よりも子どもたちは身体活動性が高いので、体を動かすことを制限されると、こころに影響が出ます。またこころの問題を抱えていると、体を動かそうとする意欲が減少します。汗をたくさんかく必要はありません。少し汗ばむ程度の運動を週に何回か続けておくことも、こころの安定には必要です。

こんなことを考えながら子どもたちに対応してみてください。