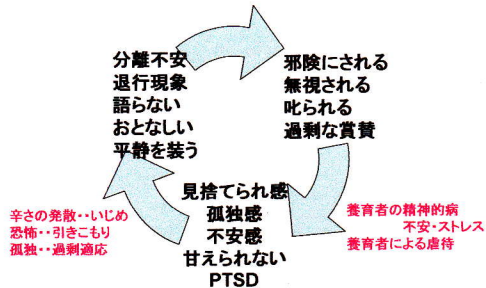


## 子供がPTSDになりやすいサイクル



## 対応の仕方



- 子供は自分が優しくされ、保護され、安全感が戻ると、徐々に独り立ちするものだを認識する
- 面倒がらず、焦らず、温かく対応
- 養育者の精神状態を安定させる
- 家族な大きな決めことは結果だけ言うのではなく経過も丁寧に説明する
- 死に対するグリーフケアを行う: 命の尊厳
- 「安心安全が保障されたプログラム」は子供たちの心を穏やかにする。
- 心理教育をする



## 年齢に応じた対応の仕方

- 幼児・小学低学年: 傷つきやすい時期  
「ごっこ遊び」はハッピーエンドになるように援助し、トラウマの再体験を終わらせる  
スキンシップ 抱く
- 小学高学年から中学:  
自分の人生に大きな変化があると認識するため  
はなかったことしよう回避が起こる可能性



震災後、少し落ち着いた頃の「心のケア」は大切  
見捨てられ感・投げ出され感 **みんなで抱え込む活動をしましょう**



## こころの回復のための 中心となる5つのスキル

- **問題解決のスキルを高める**—問題と目標を明確にし、さまざまな解決方法のアイデアを出し(ブレインストーミング)、それらの方法を評価し、もっとも役に立ちそうな解決策を試してみる方法
- **ポジティブな活動をする**—ポジティブで気分が晴れるような活動とはどのようなものか考え、それをやってみることで、気分と日常生活機能を改善する方法
- **心身の反応に対処する**—動揺させるような状況に対する心身のつらい反応に対処し、それらをやわらげる方法
- **役に立つ考え方をする**—苦痛を生みだす考え方を特定し、それをより苦痛の少ない考え方におきかえる方法
- **周囲の人とよい関係をつくる**—周囲の人や地域の支援機関との関係を改善する方法

## ポジティブな活動の例

| 家のなかでできること | 外でできること | 誰かと一緒にできること   | 復興・復旧活動    |
|------------|---------|---------------|------------|
| 本を読む       | 散歩      | 友だちと話す        | 公園の整備      |
| 絵を描く       | ジョギング   | 友だちと外出        | 被災者の支援活動   |
| 音楽を聞く      | 公園に行く   | 家族と話す         | 近所の庭仕事の手伝い |
| 映画を観る      | ガーデニング  | 新しい人たちと知りあう   | 募金活動への参加   |
| 日記を書く      | (庭仕事)   | 新しい趣味         | 友人の子守      |
| パソコン       | 泳ぐ      | 新しい趣味         | 公民館の再建の手伝い |
| ゲーム        | ハイキング   | エメール、ブログ、チャット | 伝い         |
| 編みもの、手芸    | 自転車に乗る  | チームスポーツ、ダンス   | 高齢者のお手伝い   |
| いけばな       |         | トランプ遊び、ボードゲーム | 学校のボランティア  |
| 鉢植え        |         | 一緒に庭仕事        |            |

## 自然の活用

### 旅に出る



京都府立植物園の「木立」

現実からの視点を転換させる機会を持つことが、気分転換になる

- 旅に出る。
- 緑の多い公園を散歩する。
- 旅立ちをイメージさせる、眺望できるような写真や絵を身近に置く。