

東日本大震災で被災されたお子さんをお持ちのご家族へ

災害など大きな出来事を体験したあとの子どものこころのケア

被災されたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

被災によって、子どもたちも、不安になっています。子どもたちと接する時に、次のような点に気をつけてあげてください。

子どもに見られる災害時の影響（これらは、自然な反応です）

<こころ>

- 一人になるのを嫌がる。
- わがままを言ったり、急に興奮することがある。
- 自分を責めてしまうことがある。

<からだ>

- 風邪をひきやすくなることがある。
- 頭痛、吐き気がみられる。
- ぜんそく、皮膚炎などアレルギー症状を引き起こすことがある。

<生活・行動>

- 落ち着きがない、集中できない。
- 甘えが強くなる。
- 反抗的になる。

お子さんのこころとからだの健康を保つために

- 会話を多くし、子どもが話すことをじっくり聞いてあげましょう。
- 「泣く」、「怒る」等の感情表出は自然な反応として受け止め、我慢する必要のないことを伝えましょう。
- 家族がいっしょにいる時間をできるだけ増やしましょう。
- できるだけ、食事や睡眠などの生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- 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。
- がんばり屋さんのお子さんには負担が大きくなりすぎないように気をつけて見守ってあげてください。
- 突然の衝撃により、こころの影響を与える反応は、誰にも生じるものですが、その苦しみを和らげるためにも、困ったときには相談機関を活用しましょう。（相談先：裏面参照）

お子さんが次のような状態になり、だんだんひどくなっているように感じられたときには、こども家庭センターなどへ相談してください。

- 突然不安になったり、興奮する。
- 突然現実にはないようなことを言い出す。
- 必要以上におびえたり、敏感すぎる。
- 落ち着きがなくなったり、集中力がなくなる。
- 表情の動きが少なく、ボーっとしている。
- ひきこもって周囲の人と関わりがなくなる。
- 眠らない。
- 繰り返し怖い夢を見る。
- 著しい赤ちゃんがえりが見られる。
- 「自分が悪いからこんなことになったのか」など、自分を責めすぎる。
- 頭痛・腹痛・吐き気・めまい・頻尿・夜尿などの症状が見られる。
- 意識がなくなり、倒れるような症状が見られる。

東日本大震災で被災されたお子さんをお持ちのご家族へ

相談窓口のご案内

名称	電話	所在地（最寄駅・停留所）
神戸市こども家庭センター （児童相談所）	078-382-2525(代)	神戸市中央区東川崎町 1-3-1 （JR神戸,地下鉄ハーバーランド）
東灘区役所	078-841-4131(代)	神戸市東灘区住吉東町 5-2-1 （JR,六甲ライナー 住吉）
灘区役所	078-843-7001(代)	神戸市灘区桜口町 4-2-1 （JR六甲道, 阪神新在家）
中央区役所	078-232-4411(代)	神戸市中央区雲井通 5-1-1 （各線三宮）
兵庫区役所	078-511-2111(代)	神戸市兵庫区荒田町 1-21-1 （神鉄湊川,地下鉄湊川公園）
北区役所	078-593-1111(代)	神戸市北区鈴蘭台西町 1-25-1 （神鉄鈴蘭台）
北神担当 老人・障害者担当	078-981-8870	神戸市北区藤原台中町 1-2-1 （神鉄岡場）
北神担当 児童・母子保健担当	078-981-1748	
長田区役所	078-579-2311(代)	神戸市長田区北町 3-4-3 （神戸高速 高速長田,地下鉄長田）
須磨区役所	078-731-4341(代)	神戸市須磨区中島町 1-1-1 （JR鷹取,山陽東須磨）
北須磨支所	078-793-1313(代)	神戸市須磨区中落合 2-2-5 （地下鉄名谷）
垂水区役所	078-708-5151(代)	神戸市垂水区日向 1-5-1 （JR,山陽垂水）
西区役所	078-929-0001(代)	神戸市西区玉津町小山字川端 180-3（神姫バス西区役所前）
神戸市こころの健康センター （精神保健福祉センター）	精神保健福祉電話相談 078-371-1855 （平日 月～金 9:30～11:30 13:30～16:00） その他のお問い合わせ 078-371-1900(代)	神戸市中央区東川崎町 1-3-3 神戸ハーバーランドセンタービル 9階 （JR神戸, 地下鉄海岸線ハーバーランド）

相談できる時間は、月曜～金曜日（平日）の8:45～12:00 13:00～17:15 までです。

神戸市