

親子de 防災!



日常とはかけ離れたことが急に起きると、大人も子どもも心が乱れ、不安定になります。「ケアの仕方」や「支援情報」について、日常的に頭に入れておくと、その時に役立ちます。

子どものケアについて ~身近な大人だからできること~

「助けて」と言わなくても、普段通りに過ごしているように見えても、子どもたちは身近な大人の助けを必要としています。次のようなことで、落ち着きを取り戻し、トラウマ(心的外傷)を小さくしてあげるサポートをしてあげましょう。

災害時の心のケアと公的支援

I 安心感を与える

- 1 いつもより意識して寄り添ってあげましょう。横に座って一緒に穏やかに過ごすだけでも助けになることがあります。
- 2 不安や恐怖を口にした時は、笑ったり、途中でやめさせたりせず聞いてあげましょう。聞いてあげることは質問に答えるのと同じくらい大切なことです。



II 「日常を取り戻す」ことを助ける

- 1 小さなことでも、普段の「生活習慣」を保つようにしましょう。食事・着替え・歯磨き・睡眠などを普段通りに行えることは、安心につながります。
- 2 「遊び」は子どもたちの大切な日常です。安全が確保できる場所で安心して遊べるよう、おもちゃを準備したり、道具を使わなくても遊べるもの、スキンシップなどで、見守りましょう。



III 被災地の映像を繰り返し見せない

小さな子は大人以上に大きな衝撃を受ける可能性があります。未発達な部分があるため、見たもの・聞いたことを「今」の出来事としてとらえ、自分の近くですぐに起きるのではないかと、自分のせいで災害が起こったのではないかと思込みがちです。学齢期の子どもたちも、映像に触れる時間が長すぎると、コントロールできなくなるほど感情移入してしまう恐れがあります。



IV 子どもには自ら回復する力があることを理解し、見守る

- 元気がなくなる
- 眠れなくなる
- 心配ばかりする
- 興奮しやすくなる
- おなかや頭が痛くなる
- 食欲がなくなる
- 親から離れない



どれも災害時に起こる自然な反応です。むしろ、このような状態になることで、身近で大事な大人に働きかけて、心の状態を回復しようとしています。「安心感」「日常」を取り戻してあげてください。地震ごっこや災害の絵を描くなども、子どもが気持ちを整理・表現しながら、自ら回復しようとしている過程です。

大人も意識的に「ひと息つく時間」を作りましょう。家族や友人の役に立ちたいと頑張っているその人自身も「被災者」です。知らないうちにストレスが溜まっていきます。一人では限られています。周りの人と気持ちを共有しながら、「心の疲れ」「体の疲れ」をほぐしましょう。



参考情報元:公益財団法人
日本ユニセフ協会



(<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>)

被災者向け公的支援について

被災直後は、気持ちが乱れ、生活も混乱した中で様々な手続きを行うこととなります。少しでも混乱が少なくなるよう、災害時の支援内容や手続きの流れを、平時から大まかに頭に入れておきましょう。また、住まいが被害を受けた時、片付けや修繕に

取り掛かる前には必ず、被害状況を撮影しておきましょう。罹災証明書*を取得して支援を受ける際や、損害保険を請求する際に役立ちます。

*罹災証明書とは…住宅の被害の程度を証明するもの。支援金や災害義援金の受け取り、税金などの減免、仮設住宅への入居申請などに使います。

▼国や自治体が行う支援には次のようなものがあります。

被災者生活再建支援金

都道府県ごとに出される「被災者生活再建支援法」に基づき、全壊・半壊など住居の被害状況に合わせた現金が支給されます。

仮設住宅など当面の住まいのあっせん

都道府県ごとに出される「災害救助法」に基づき、仮設住宅・応急住宅などへの入居があっせんされます。

住宅の応急修理

半壊した住居の台所、トイレなど生活に必要な不可欠な応急修理が受けられます。費用は修理業者に支払われます。

障害物の除去

住居に土石や竹木等の障害物が入り込み、日常生活に支障をきたす場合に、これらの除去にかかる費用が撤去業者へ支払われます。自力で処理できない方が対象です。

この他、子どもの教育・就学支援や、税金・保険料等の減免・支払い猶予、再就職支援などもあります。

内閣府「防災情報のページ」

(https://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/pdf/kakusyuseido_tsuujou.pdf)

をもとに作成

詳しくはこちらから▶

