

地震後の子どもたちへのサポート

地震は子どもにとってとても怖い体験となることがあります。
周りにいる大人（保護者や養育者）は、以下のような工夫で子ども
たちが安心感を取り戻せるよう支えることができます。

1 まずは大人が落ち着く ことで、安心を届ける



子どもは、大人の様子を見て状況の深刻さを判断します。穏やかな声かけで、安心できる言葉を使いましょう。例えば：

「ここは安全だよ、傍にいるよ」

2 スキンシップなど 身体的な安心を心がける



できるだけ子どもを抱っこしたり、抱きしめたり、そばに座ったりしましょう。優しく触れることで、恐怖や不安を和らげることができます。

3 分かりやすい言葉 で伝える



揺れが収まったら、短く分かりやすく説明しましょう。詳しい説明は不要です。例えば：

「地震といって地面が揺れることがあるんだけど、もう止まったよ」

4 体を落ち着かせる 手助けをする



鼻から吸って



口からゆっくり吐きます

ゆっくりと呼吸しましょう。子どもと一緒に、鼻から息を吸って、口から吐く練習をしてみましょう。

5 気持ちに耳を傾ける



未就学児童は怖い出来事の後、行動が“荒れる”ことがあります。子どもが感じたこと、見たことを認め、受け止めます。例えば：

「そうだよね、恐かったよね」

遊びや一定の枠組みの中でちょっとした主導権を子どもにゆだねることも回復を早めるのに有効です。

6 できるだけ普段の生活 リズムに戻す



食事、遊び、睡眠など、日常のリズムは、子どもに安心感と見通しを与えます。

7 被害・被災情報への 接触を減らす



津波や被害の様子をニュースや映像で子どもが繰り返し見ないようにしましょう。不安や恐怖心が長引き回復が遅れることがあります。

8 簡単な安全確保行動 を教える



まず低く



頭を守り



動かない

落ち着いているときに「まず低く、頭を守り、動かない（Drop, Cover, Hold On）」を練習しましょう。遊びながら備えることで、恐怖心を減らせます。



専門家に相談するタイミング



・ 悪夢や眠れなさが続いている



・ 時間が経っても強い恐怖心が改善しない



・ 極端にふさぎ込む、または普段よりも攻撃的になることが続く



保護者へのキーメッセージ

あなたがそばにいて、落ち着いた様子を見せ、安心させてあげること。それだけでも十分に、地震後の子どもにとっては何よりの支えになります。

