



#2. 自然災害への子どものストレス反応

日常生活が奪われることは、慣れ親しんだものから遠ざけられることを意味します。また、災害の実態や結末が見えないことは、何に向かって頑張れば良いのかが分からないことを意味します。どちらも途轍もない不安であり、強いストレス（歪み）を心の中に生みます。

子どもたちは、大災害などの強いストレスにさらされると、大人とは少しちがう反応を見せることが知られています。子どもたちは、大きな集団的ストレスの下では当初、むしろ元気な姿を見せて、大人たちを安堵させてくれることが多いかもしれません。しかし、そうした状態が何週間か続くと、子どもたちに特徴的なストレス反応が見えてきます。

その大きな特徴は、頭痛や腹痛、不眠、夜尿、食欲不振、体温調整、あるいはもっと漠然とした身体の不調として表現されることが多いことです。

もう一つは行動上の変化です。自分や家族の感染を怖がるなどの直接的な反応もありますが、むしろ特徴的なのは、どことなく落ち着きがない、いつもよりわがままになる、いつもとはちがう甘え方をする、少しのことで混乱したり怒り出したりする、といった一見ストレスとは関係なさそうに見える行動の変化です。

大人の反応とはだいぶ違うので分かりにくいですが（そして子どもも年齢が大人に近くなると大人と似た反応になってくるのですが）、大まかには年齢が少し後退した印象というのが共通する要素かもしれません。

大切なのは、これらが忙しい大人を困らせるためのわがままではなく、ストレス反応であって、背後に不安が隠れているという点です。ですので、大人がこれを冷たく突き放すと、不安はもっと大きくなって、反応はさらに複雑になってしまいます。

言ってみれば、大人も同じことで不安なのですから、強がらずにそれを認めて支え合う姿勢を取る

ことが、^こ子どもにはもっとも^{たす}助けになると^{おも}思われます。

(田中 哲 こころの発達総合支援センター所長)

