

災害に備える

心のケア
後片付け

妊娠期・産褥期 お母さん自身の心のケア

妊娠期や産褥期は**平時でも精神的な変化の大きな時期**です。
ましてや災害時は、眠れなかったり、何もする気がなかったり、
イライラしたり、敏感になったり不安になるものです。**ストレスを感じるのは当然**。
子育て中、子どもを励まそうとするあまり、
自分の気持ちを押し込めてしまわず、**信頼できる人と話をする機会**を作りましょう。
一人で頑張る必要はありません。赤ちゃんを短時間預かってもらうのもあります。
辛いときや症状が長引く場合には医療スタッフや
子育て支援センターにご相談ください。

不安は
あたりまえ



相談相手：親戚・友だち・
祖父母・医療スタッフ・
子育て支援センター-etc

子どもの心のケア

赤ちゃん返りや夜泣き、乱暴な行動など、
災害時に見られる子どもの【気になる行動】は【非常時における正常な行動】です。
同じ話を何度も繰り返す、災害を再現する「地震ごっこ」「津波ごっこ」の遊びをするのは、
子どもが子どもなりに**災害を受け止め、体験を消化するために必要なプロセス**。温かく見守りましょう。
子どもも親に気を遣っています。平気そうな子どもほどケアが大切です。
これらの行動は、生活への影響が見られなければ様子を見て大丈夫。
大人が落ち着いた時間を持ち、一緒に遊んだり話をしたり抱きしめてあげてください。
気になる点があれば医療スタッフに相談してください。



気になる行動 = 非常時の
正常な行動

災害ごっこは
体験を消化する
プロセス



災害時に よく見られる 子どもの言動や反応¹⁾

- 赤ちゃん返り
- 無表情
- 夜泣き
- 爪かみ・チック
- 落ち着きがない
- 無気力



災害時の子どもに 必要な環境

「普段の様子で安心して過ごせる」環境が
大事。
子どもにとって普段の様子で安心して過ご
せる場とは「遊び場があること」。
避難所にはキッズスペースの設置が必要で
す(ユニセフ²⁾や内閣府³⁾も推奨しています)。

水害後の後片付け

小中学生には水害後の片付けをさせない

水害後の汚泥には、農薬、化学肥料、下水(大腸菌やサルモネラ菌などの細菌)、
工業用化学物質等**多くの有毒物質が含まれています⁴⁾**。

完全防御の大人以外は参加してはいけません。

水害後の子どもの汚泥掃除の手伝いは
美談ではありません。

小中学生は水害後の片付けをさせないでください。

米

国小児科学会の声明⁵⁾

「子どもは水害後の清掃に関わるべきではなく、
清掃後に被災地に戻る最後の集団であるべき」

- ✓ 大人より有毒物質や細菌に弱い
- ✓ 好奇心旺盛で見かけないモノを触ろうとする
- ✓ 大人が清掃に集中している間に川で溺れることも



大人も片付けの際は

- 1 マスクとゴーグル、手袋、長靴で完全防備を
水は有毒物質で汚染されています。

- 2 破傷風トキソイドワクチン接種を

子どもの頃接種した3種混合ワクチン(1968年から定期接種)
に含まれますが、接種後10年で効果が切れます。

1968年以前に出生した人：

定期接種していないので**基礎免疫なし**。3回接種が必要。

1968年以降に出生した人：

基礎免疫あり。11歳時にDT(2種混合)で破傷風の免疫をつ
けてあるので21歳までは大丈夫。**22歳以降は免疫が低下し**
ており1回追加接種が必要。



参考文献

1) 村上佳津美：災害時の心のケア、小児内科、2018;50:394-397

2) ユニセフ、子どもにやさしい空間ガイドブック (https://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/2013_1028.htm)

3) 内閣府ウェブサイト：避難所運営ガイドライン (http://www.bousai.go.jp/taisaku/ninanjyo/pdf/1605shinanjyo_guideline.pdf)

4) CDCウェブサイト：Floodwater After a disaster (https://www.cdc.gov/disasters/floods/floodsafety.html)

5) American Academy of Pediatrics: Clinician Recommendations Regarding Return of Children to Areas Impacted by Flooding and/or Hurricanes (https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/Recommendations-Regarding-Return-of-Children-to-Areas-Impacted-by-Flooding.aspx)