

寝つき悪い息子が心配…

息子は最近、何か分からない恐怖に襲われていて、寝つきが悪くなり物音に敏感になってきました。お盆に東日本大震災のテレビを見て、当時の恐怖や不安などを思い出したのかもしれない。トラウマにならないか心配です。

(いわき・小5男児の母)

わきの地から、未知の地域への転居に抵抗を感じているのかもしれないね。あの巨大地震と津波、放射能の不安と恐怖、それに転校問題、これらが絡み合えば大人でも不眠症になりそうです。

特に、亡くなった身近な人を迎えるお盆には、各メディアが震災特集を組んでいました。鮮明な映像から当時のいろいろなことを思い出された方も多かったのではないのでしょうか。誰もが遭遇したことのない災害に、子どもたちは大きなシ

回答者

学校支援ボランティアの会
「ダイヤルこだま・いわき」会長

塩 正守

家族や友達と語り合い大切

お母さんの話によると、

お父さんの仕事は転勤が多く、今回の巨大地震による災害と原発事故で、他地区への転校も十分予想されるとのこと。息子さんにしてみれば、せっかく慣れたい

ショックを受けたと思います。この時に子どもによく見られるストレス反応が、不眠、物音への敏感さ、集団への不応です。

大切なのは心身のリラックスと家族や友達との「未来への夢」の語り合いです。これが信頼の絆となり、ストレスを吹き飛ばす力となるのです。