



こども相談室だより

令和元年 11月発行

臨時便



～ 災害に遭われた親御さんとお子さんへのおたより ～

この度の台風 19 号に伴う災害により、
被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。
親御さん、お子さんともに、直接的にとても怖い思いをされた方、
突然に夜間の避難をされた方もいらっしゃいました。
それまでの当たり前の日常や風景が一変したことにより、
大きな戸惑いを感じていることと思います。

親御さんにとっては、家や周辺の片付けなどで疲れた体をゆっくりと
休めることも難しい日々が続いていらっしゃると思います。
このような毎日の中で、お子さんを育てている親御さんに
寄り添いたく、おたよりをお届けします。



1. 眠れない時

お子さんが安眠できない、怖がって寝ようとしないう、ということはありませんか。この度の水害は、
夜間の避難を余儀なくされた方も多くいらっしゃいました。そのために、夜になると不安感が高まる
お子さんや大人の方もいらっしゃると思います。

このような状況の中で、よく眠れないということは、自然な反応です。お子さんが「こわい」と訴え
たら、「そうだね、怖いんだね。」と気持ちを受け止めてあげてください。以前は、一人で寝ていたお子
さんでも、赤ちゃん返りのように親御さんと一緒に過ごしたがることもあるかもしれません。そんな時
は、添い寝して安心させてあげましょう。

どうしても眠れない夜は「眠らなくてはいけない」と考える必要はありません。「眠れないけど、ど
うしよう？」と気にするお子さんには、「身体を横にしているだけでも、身体が休まるから大丈夫」と
声をかけ、不眠への心配を減らしてあげてください。そして、手足をさすって温めてあげることで安心
感が増していきます。

夜泣きをしてしまうお子さんには、親御さんがいったんお子さんを起こして、少し明るい部屋で身体
をしっかりと抱いてあげて、歌を歌ったり、昔話をしあげて、気持ちを落ち着かせてから眠らせてあ
げてください。そして、朝の光を浴び、日中は、活動するといった生活のリズムを作ってあげましょう。

大人の方も、夜間の眠りにこだわることなく、眠れる時に眠り、身体を休めてください。「眠れない
かもしれない」という不安から緊張感が増し、余計に眠りにくくならないために「身体が求めたら眠れ
るだろう」と開き直ってください。

2. 子どもの行動が変化した時の対応



① 落ち着かない姿

このような大きな災害や環境の変化を体験した時には、人間は興奮した状態になっている場合があります。心配事がある時に、大人が歩き回ると同じように、子どもは走ったり、跳びはねたり、そわそわと動き回ることがあります。ストレッチやかけっこをしたり、深呼吸をしたりして、高ぶった神経が落ち着くような遊びをすると良いでしょう。また、子どもの状況で、ボールの投げっこ、絵本の読み聞かせ、ごっこ遊びやお絵描きなど、子どもが好きな遊びをするのも良いでしょう。

親御さんが家の片付けなどで、お子さんをみるできない御家庭のために、保育園が一時預かりや臨時的託児（※）を行っています。必要な時は、そのような施設やお子さんを預かってくれる方にためらわずお願いしましょう。お子さんが、園や託児所に出かけて、たくさん身体を動かし、楽しい遊びを繰り返していくうちに、子どもは遅く回復していきます。

※ 臨時託児所は令和元年 11 月 30 日(土)まで毎日設置 (令和元年 11 月 1 日現在)

② 依存的な姿

いろいろな物事を怖がり、保護者から離れないという姿を見せるお子さんもいらっしゃるかもしれません。お子さんと一緒にいられる時は、親御さん自身も気持ちを落ち着け、自分の感じた恐怖心を子どもの前では口にしないでください。また、おねしょが始まってしまったお子さんには、あれこれ言わずに、静かに洋服や下着を取り替えてあげましょう。決してからかったり、責めたりしないでください。

お子さんを園や託児所、学校に送り出す際には、「今晚は、この絵本を読もうね」とか、「寝る時の昔話は桃太郎にしようね」と伝え、「また会えるんだよ」ということを約束してあげてください。

3. 被災された親御さんに

今回のおたよりに書いたようなお子さんの姿とは、また違う姿を見せ、親御さんを戸惑わせることがあるかもしれません。そんなご心配がある時は、お気軽にこども相談室を頼ってください。

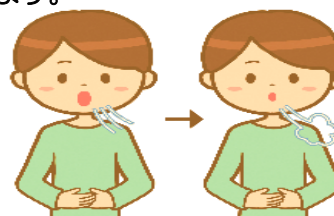
0～18歳のお子さんに関するお悩みについて、対応いたします。

～ちよっぴり リラクゼーション～

呼吸法

- ①鼻からゆっくりと息を吸います。
身体が空気で満たされるイメージをします。
- ②口からゆっくりと息を吐きます。
身体がほぐれるイメージをします。
- ③ゆったりと、5回繰り返します。

日中に、何回かやってみてください。



長野市子育て支援課こども相談室

相談専用電話番号
026-224-9746

平日 8時30分～17時15分
毎月第2火曜日（祝日なら第3火曜日）
17時30分～19時30分