お子さんをお持ちのご家族の方へ

普段と違う環境で暮らす中で、お子さんに次のような影響が見られることがあります。

乳幼児の場合

＊赤ちゃん返り（指しゃぶり、おもらし等）

＊親が見えないと大声で泣いてパニックになる

＊物音に過敏になる

児童～思春期の場合

＊物音に過敏になる

＊以前できていたことができなくなる

＊食欲がない、または食べ過ぎる

＊遊びや勉強に集中できない

＊人との接触を避ける

＊自分のことより人のことを心配する

このような心の変化は決して驚くような反応ではありません。ほとんどの変化は**時間とともに回復**していきます。

＜お子さんとのかかわりで大切なこと＞

- できるだけお子さんを１人にしないでください。
- 怖かったことや悲しかったことをゆっくり聴いてあげてください。
- 痛いところがあると言う時は、さすってあげてください。

変化が長引いたり、気になることがある時は、まずは家族や知り合いなどの身近な人や、保健師などに相談しましょう。

お住まいの市町村や保健所、青森県立精神保健福祉センターこころの電話（０１７－７８７－３９５７）でも、ご相談できます。

青森県立精神保健福祉センター