

# ●こころの健康のために気をつけること

からだの健康はもちろんですが、こころの健康も大切です。避難先では顔なじみや話せる相手を見つけ、困ったことがあれば、ひとりでかかえ込まずに相談してみましょう。眠れないときでも、横になるだけで、からだもこころも休めることができます。

## まわりの人が不安を感じているときは

- そばに寄り添い、安心してもらえるようにしましょう。
- 困っていることがあるかもしれません。相談に乗ってあげましょう。
- 相手の目を見て、ゆっくりと話しましょう。

## 子どもが不安を感じているときは

- 子どもをひとりにせず、安心・安全感を持たせてあげましょう。
- 抱っこや体をさするなど、スキンシップを増やしましょう。
- 赤ちゃん返り、わがままなどが出ても、しっかり受け止めてあげましょう。
- 深刻な映像を繰り返し見ると、不安な気持ちが強くなる場合があります。  
そのような場面を子どもに見せすぎないように、大人が配慮しましょう。

