

有关本手册的意见、询问等，
请向下述之处垂询。

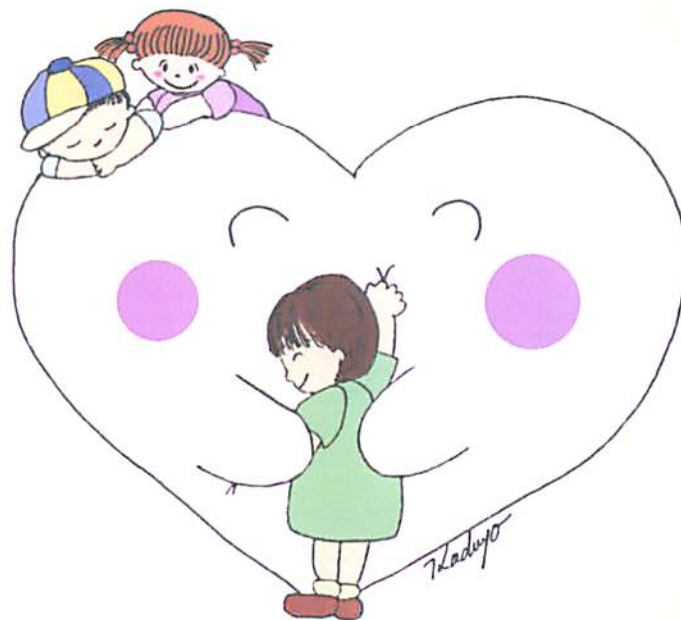
兵库县立大学看护学研究科21世纪COE项目
—在新的信息社会中构筑灾害护理学基地—

护理方略 护理方法开发班（小儿护理学）
片田范子、胜田仁美、小迫幸惠、三宅一代、冈田和美

兵库县立大学看护学部 生涯健康看护讲座（小儿护理学）
邮编673-8588 兵库县明石市北王子町13-71
电话：078-925-9441
电子信箱：hex72647@mopera.ne.jp

生活在灾区的孩子们

—家长的关爱—



致受灾地区的各位家长

各位家长，您好。

在受灾地区，与灾情发生前相比，不仅是大家的生活环境发生着与以往不同的变化，将面临各种困境。

与成人一样，孩子们也会面临着同样的困境。

因此，有时就可能会出现家长无法全面关注孩子们生活状态的情况。

在此，将对在避难场所或今后新的环境下，有小孩的家庭，特别是家长对小孩所表现出的行为及状态应该如何应对加以概述。

衷心期望此手册能够在灾后的特殊时期，为减轻您的家庭及孩子的不安和痛苦有所裨益。

2004年11月



孩子有没有出现以下令人担心的情形？

以下列举“灾后孩子的常见行为”。

家长应注意观察孩子们是否出现以下这些情况。以下先列举灾害后孩子的常见行为，并对应对方法加以说明。

婴儿：

- 夜间哭闹
- 入睡困难
- 略有声音则易受惊吓和哭泣
- 表情麻木

因生活出现变化及大人呈现不安状态会对孩子的生活造成影响。因此家长需要稳定情绪，多与孩子讲话，多抱抱孩子等来增加亲情是很重要的。

- 发烧
- 腹泻
- 不好好吃奶



出现上述症状时，由于易于发展成为脱水状态，要立即就诊。

幼儿~学龄期儿童（低年级）

● 退行现象

- 吮手指
- 尿床
- 大小便失禁
- 总是缠着让人抱
- 不能离开大人



与灾害发生前相比，是否增加了以上的症状？

● 食欲不振

- 心神不定
- 没精神、没感觉、没表情
- 注意力低下



● 抽搐

- 尿频、大小便失禁
- 自我伤害的行为（咬指甲、拔头发等）
- 爱哭、易怒、变得不懂事、突然闹人等，与以往不同的举动
- 玩与灾害有关的游戏、拆积木、比较粗暴的游戏等
- 惊慌失措（碰到与以前曾经历过的场面时，就会惊慌失措）

有没有出现发生灾害前没有见过的以上的这些症状？

如手册左页所述，在灾后孩子会出现许多令家长们感到困惑的举动。这是经历过灾害的孩子常常出现的反应。作为家长，您除应该多观察灾害对孩子日常生活所产生影响以外，可以按照下面的方法和孩子接触并观察孩子的情况。

家长可以与孩子一起做游戏、与孩子说话，多抱抱孩子。家长通过这些行为可以向孩子传递一个信息“一切都过去了，已经没事了”。有时孩子虽然不能用语言表达自己的心情但是可通过游戏来表现，比如玩“过家家”。家长可以通过和孩子一起画画、玩积木以及用布娃娃等玩具做游戏，这些可以有效地改善孩子的情绪。

此外，和其他孩子一起玩虽然也有效，但勉强将孩子和父母、家人分开，反而会增加孩子的不安，可以事先征求孩子的意见。

以上的现象如果频繁发生，持续时间长，比较严重的话，则需要请医疗、心理、教育等专门人员帮助解决。



学龄期以上的儿童

- 食欲不振
- 心神不定
- 没精神、无感觉、无表情、注意力不集中

- 咬指甲、抽搐
- 尿频、尿床、不能排大便

- 睡眠障碍、疲劳感
- 感情失控（爱哭、易怒）
- 变得不懂事、突然闹人等和出现与“平时”不同的举动
- 出现退行现象（吮指头、说幼儿话）
- 打架、损坏物品
- 惊慌失措等慌张举动

- 哮喘发作
- 荨麻疹
- 圆形脱发症
- 结巴

- 老实得令人担心的孩子
- 过于努力的孩子
- 不爱说话的孩子



低学年的孩子们虽然可用语言来表达自己的感情，与他人进行沟通，但有时会出现和幼儿同样的反应。

看着大人们忙着工作而自己却帮不上忙，孩子有时就会感到孤独和失落。因此家长可以有计划地让孩子做一些力所能及的事。家长需要让孩子感到安心，能够有机会做自己力所能及的事。

有时孩子可能会玩扔东西、毁坏东西等破坏性的游戏。除了那些会伤害他人的游戏外，与其制止孩子玩那样的游戏，不如诱导孩子玩别的游戏。另外，也不要硬性让孩子发泄难受的心情。年龄稍大的孩子可通过和他人讲述自己的经历，除了聊天，还可通过写日记和绘画来整理自己的情绪。因此家长可以为孩子准备好这些能够让孩子整理情绪的物品。

学校开学后，通过和小朋友以及老师聊天、玩游戏，会减轻孩子的精神压力。但硬逼迫孩子上学有时反而会使孩子感到不安。发现孩子情绪反常时，还要及时与学校的老师联系。



作为家长，大人总是不希望让孩子担心，所以会对孩子隐瞒真实的情况。家长应当用简单易懂的语言告诉孩子，发生了什么事情，现在是什么情况，大人打算要做什么，这一点是很重要的。因为这样可以让孩子认识到自己是家庭中的一员，父母是深深地爱着自己的。

此外，对大人的社孩子会有自己的认识和见解。有时孩子为了不给大人添麻烦，会出现有想说的话不说而憋着，隐藏自己感情的情况。对于这样的孩子，家长要告诉孩子“虽然有很多难过的事情，但心情不好的时候，想要干什么的时候，可以讲出来，大人会满足你的要求的”，不要让孩子压抑自己的感情，应让孩子一点点将自己的心情表露出来。

无论是幼儿还是学龄儿童以及青春期的孩子，大家一起玩游戏、运动的话，都会消除孩子的紧张情绪。

以上所列举的症状当中，无论是哪一条，如果频繁发生、持续时间较长、比较严重的话，可以向医生、心理医生、老师等专业人员咨询。



关于各位家长和孩子

在灾后，每位家长都在尽最大努力来保护孩子。因此家长自己在身体和精神上也承受着很大的压力，同时更肩负着保护孩子的重任。在这种情况下，各位家长是否忽视了您自身的健康状况？

- 睡眠充足吗？
- 摄取了足够的水分了吗？
- 能去厕所吗？
- 因为要顾虑到周围的人，所以是否感到非常疲倦？
- 周围环境的卫生状况如何？

在灾后，周围的环境可能会不太尽如人意，会存在诸如通风换气、温度、湿度、光照、声音、气味等诸多问题。洗手及漱口是冬天预防感冒的有效方法，因此家长要和孩子一道坚持做到这一点。这对于防止体力和抵抗力下降，发展成重感冒也是很重要的。

- 能够调整好情绪吗？
可以散步的场所也许会很少，抽空抬起头看看天、太阳、云、风、星星，呼吸一下新鲜的空气吧。
- 有没有独自烦恼的时候？
不仅是孩子，如果您自身出现问题的话，应找专业人员咨询！



备忘录

此手册是根据下列文献、对阪神淡路大地震受灾者以及医护人员的调查为参考编辑而成的。