

再入国訪問とメンタルヘルス： 子供を持つ家族へのアドバイス



山火事の被災したマウイ島にお住まいの方へ

ハワイ州保健局児童青少年精神保健課では、山火事の影響を受けている地域には、保護者は子供を連れて行かないよう推奨しています。

- 1** 火災で残った瓦礫や灰は、被爆しやすい子どもたちに環境・健康上のリスクをもたらします。
- 2** 子供を伴わない再入国は、子供への身体的・精神的影響を心配することなく、悲しみを癒し、気持ちを整理する機会になります。
- 3** 最初に一人で訪問することで、親は子供たちが目にするものや、やがて子供たち自身が被災地を見て感じるかもしれないことについて、心の準備をすることができます。

災害後の子供への話し方

- 安全だと安心させる。
- 子供たちのためにここにいること、必要であれば相談できる相手がいることを伝えます。
- 子供の話をよく聞き、心配なことがあれば何でも質問させ、その質問には年齢に合った方法で正直に答えます。
- 感情を示し共有する。暴力的な反応や怖い反応を避ける限り、感情を持つことは普通のことだと伝えることが大切です。



災害後の一般的な反応

親は以下のようなことに気づくかもしれません：

- 睡眠や食欲の変化
- 退行的な行動
- 恐怖や心配の増加
- 身体的不調の増加
 - 頭痛、腹痛、痛みや筋肉痛など
- 引きこもり、普段の活動への関心の欠如
- イライラや攻撃性



一般的に、これらの症状は時間とともに軽減していきますが、このような反応が起こる可能性があることを知っておくと、子どもを助ける心構えができます。

災害後の子供の対処法

- 安心感を与え、安全だと感じさせることが重要です。
 - 抱きしめるなど、身体に触れさせます。
 - 子供に話しかけ、年齢に合った方法で質問に正直に答えます。
- 子どもが接するメディアの報道量を監視します。
 - メディアを見るときは、そばにいて、見たり聞いたりしたことについての質問に答えてあげます。
- 毎日の習慣を取り戻します。



どこで助けを求めらるか

- かかりつけの小児科医に相談する。
- オンラインリソースをチェックする：
 - <https://www.helpyourkeiki.com/>
 - <https://hicares.hawaii.gov/>
- 行動衛生の専門家を訪ねる：
Lāhainā Comprehensive Health Center
'Ākoakoa Place
(Lāhainā Civic Centerから通りを下りたところ)
週7日営業
9:00 AM-4:00 PM
808-495-5113

あなたは一人
ではない！

詳しくはhealth.hawaii.gov/mauiwildfiresをご覧ください。

地元当局の指示に従ってください。

