

いつもの まいにちを すごすために できること

じしんにあったあとしてどうなるの？



このえほんには、
じしんから 1かげつくらい
までのあいだ、
なにがおきて、
どうしたらいいのかが
かいてあります

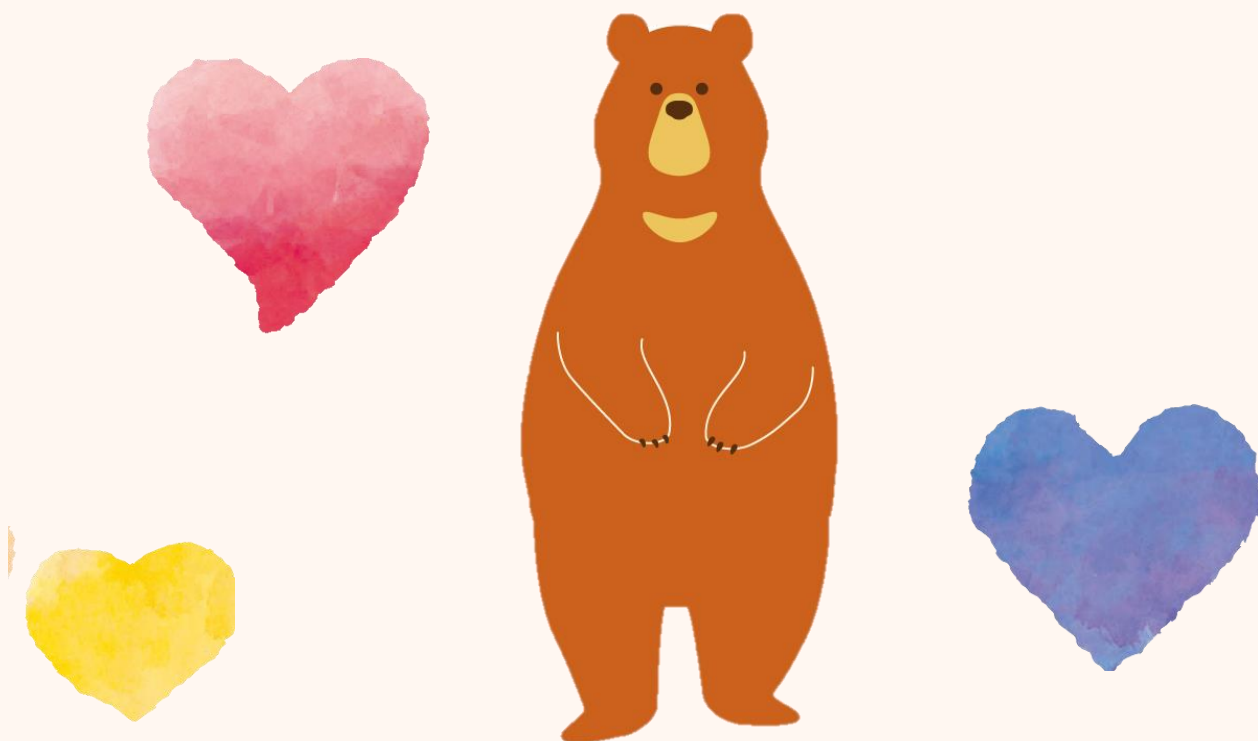


みんな、
うれしいときってあるね

うれしいときって、どんなかんじ？

みんな、
いやだおもなって思うときって、
あるね

いやだなってときは、どんなかんじになる？



____がつ____にちに、
じしんがおきました。

____時____分、大きなゆれがあったね。

そのあとも、

なん^{かい}回もじめんがゆれて

びっくりした人^{ひと}もいるとおもいます。

なん^{かい}回もゆれることを

「よしん」っていうんだよ。

これは

じしんがおきたときには

よくあることなんだって。



おおきなじしんがおきると…

いつもとは、ちがうこともあります

ひと め ばしょ
一つ目は場所

たおれたおうちや

こわれたたてものをみるかもしれません。

し ばしょ こうえん がっこう
知っている場所、公園とか学校とかが

し かたち
知っている形でなくなることもあります。



いつもと
ようすが
ちがう

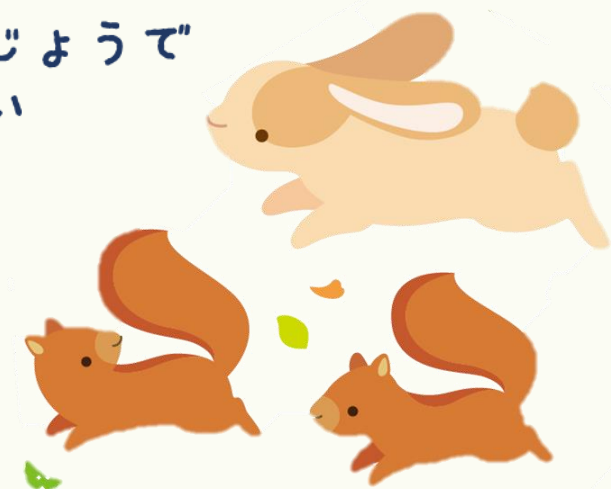


あんぜんにすごせるように、
「ひなんじょ」にいくことがあります

「ひなんじょ」というのは、
^{いえ}家にいられないとき、
みんながあつまってくるところです。
おおぜいの^{ひと}人といっしょに
^{せいかつ}生活することになります。

がっこうの^{たいいくかん}体育館やこうみんかんなど
あんぜんなたてものが「ひなんじょ」に
なります。

たいいくかんや
うんどうじょうで
あそべない



ふため
二つ目はライフライン。

ライフラインというのは、

せいかつ
いつもの生活であたりまえのようにあるもの。

すいどう で みず と
でんき・水道から出るお水・ガスが止まると・・・

よる でんき
夜なのに、電気がつかなくてまっくらなことがあります。

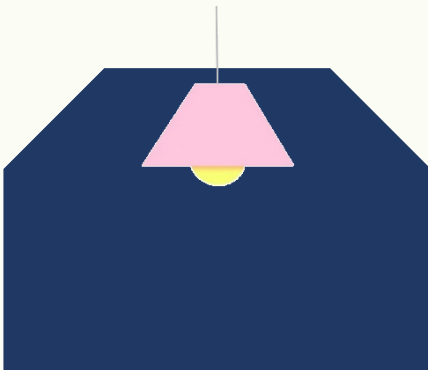
はい
お風呂に入れないこともあります。

なが
トイレを流せないことがあります。

て
手をあえないことがあります。

た もの た
あたたかい食べ物が食べられないことがあります。

でん
ゲームのじゅう電ができないことがあります。



^{でんしゃ}電車やバスなどのこうつうきかんが止^とまると・・・

で^{ある}出かけるとき歩くことがふえます

コンビニに食^たべたかったおかしが
おいでないこともあります



でんわやインターネットが使^{つか}えなくなると・・・

けいたい電^{でんわ}話^{つか}が使えなくて、

れんらくが取^とれないことがあります。

テレビが同^{おな}じ番^{ばんぐみ}組ばかりになってしまうこともあります。
見^みる時^{じかん}間を決めて、テレビを消^けしておきましょう。

だいじょうぶ!

おとな
大人たちが
がんばっているから、
ちゃんと直^{なお}るよ

じしんから 3 日目まで^{みっかめ}

生活^{せいかつ}はどうなるの？

よしんが ときどき 起こ^おるよ。

いのちを まもるのが 一^{いちばん}番！

あんぜんなところに にげるよ。

おとながゆっくりとかまってくれないことがあるかもしれないよ。

からだはどうなるの？

からだ^{からだ}がきんちょうして、カチコチ

ねむれない

いつもより元^{げんき}気な感^{かん}じがする

ちょっとした音^{おと}にびん感^{かん} . . .



2しゅう間目まで^{かんめ}

生活はどうなるの^{せいかつ}

ライフラインが少しずつもどる

食事や着がえ、すむところが^{しょくじ}^き

まだいつもどおりではないかもしれないね

からだはどうなるの

^{みっかめ}

3日目までと、

同じような感じがつづくこともあるよ^{おな}^{かん}

1か月目くらいまで^{げつめ}

生活はどうなるの?^{せいかつ}

あんぜんはもどってきたけど、いつもとはちがう

少しずつ^{すこ}毎^{まいにち}日のリズムがもどってくる

からだはどうなるの?

いつもとなんかちがうなと^{かん}感じることもあるよ



じしんや よしんに あうと . . .

きもち

こわい そわそわ イライラ
おこりっぽい おちこみ
ふあん あせり
じぶんがわるいこじゃ
ないかってきもちに
なる

からだ

ねむれない いやなゆめをみる
あたま・おなかがいたい
かゆい たべられない
いままでできていたことが
できなくなる
(おもろし)

こうどう

かぞくのそばをはなれたくない
ぼーっとする うごきまわる
おもいだせないことがある
きゅうにはしゃぐ
しゅうちゅうできない
ぶっきらぼうになる
おちつかない

たいへん

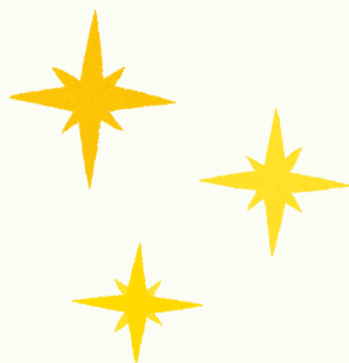
大変なことがあったら、
だれでもこんなことにな
ることがあるよ

^{たいへん}
大変なできごとにあったら、
だれにだって
こんなことがおきることがあります

じつはね、

からだが ^{じぶん} 自分をまもろうとしてるから
おこることなんだよ!!

あなたのからだ
えらいね!!



からだをいっぱい
ほめてあげようね!

じしんがおきたとき、
あなたのなかでは、どんなことがおきてるかな？

こわいできごと
「じしん」

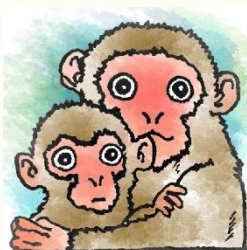


からだ
ぞわぞわ

「じしん」がおこった
ときには、
あんしんできるひとに
くっついた子も
おお
多いよね。

そのとき、じつは
「からだ」や「きもち」
もかわっていたんだよ。

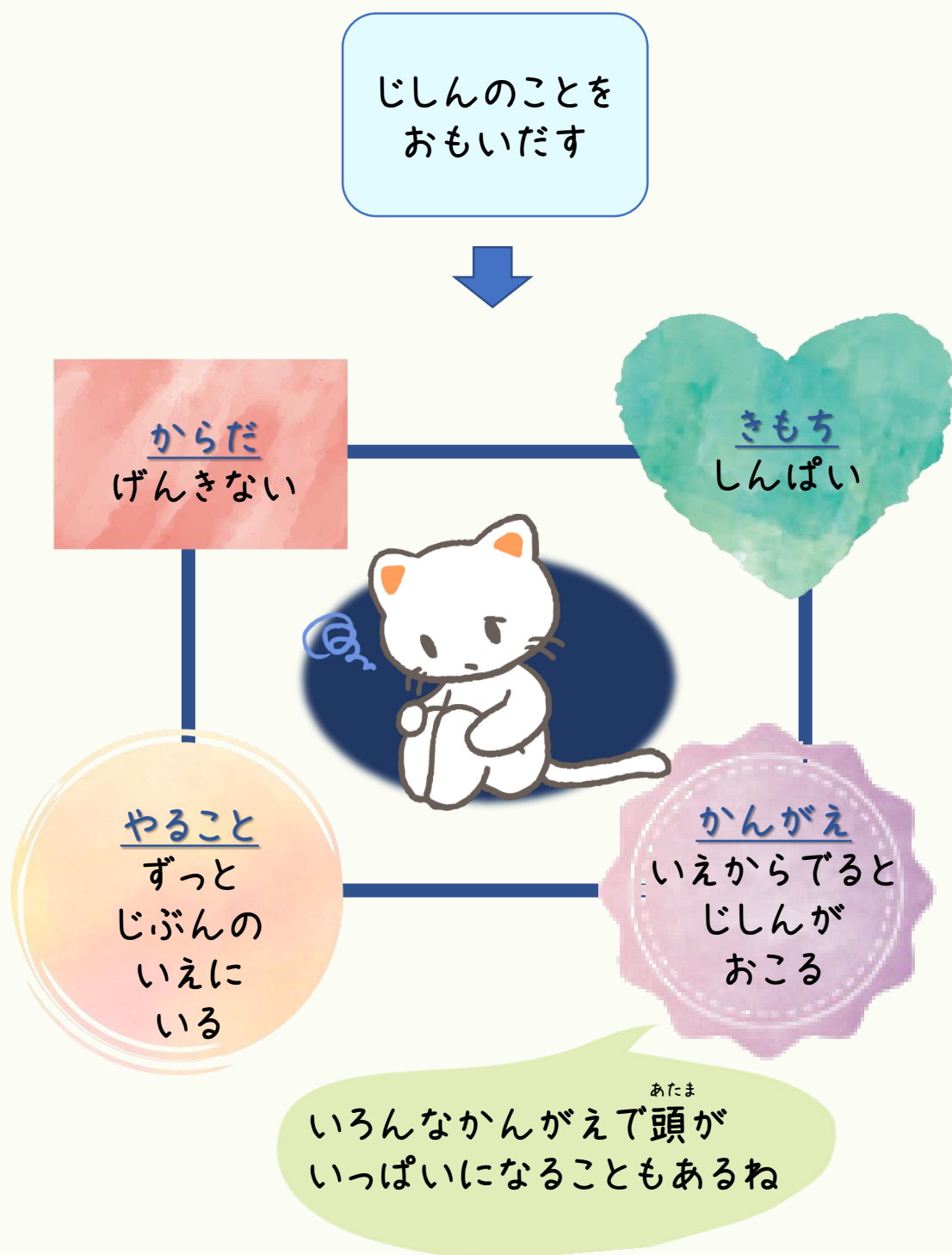
やること
あんしん
できるひとに
ぴったり



きもち
びっくり

「やること」も「からだ」も「きもち」も全部つながってるんだ
ぜんぶ

じしんのあと、
あなたのなかでは、どんなことがおきてるかな？



「やること」も「からだ」も「きもち」も「かんがえ」も
全部^{ぜんぶ}つながっているんだよ

毎日まいにちをどうすごそうかな

じしんから3日目みっかめまで

おとなのひとといっしょにあんぜんなところにいましょう
こまったときは「たすけて」と言いおう

2しゅうかん目めくらいまで

おとなのひとといっしょにあんぜんなところにいましょう
ねむる・食たべる・体からだを動うごかすようにしよう！
あんしんグッズはあるかな？

1かげつくらいまで

いつもどおりの生活せいかつをこころがけましょう
あんしんできる場所ばしょ・人ひと・ものをつかって
きもちがほっとする時間じかんをつくってみよう

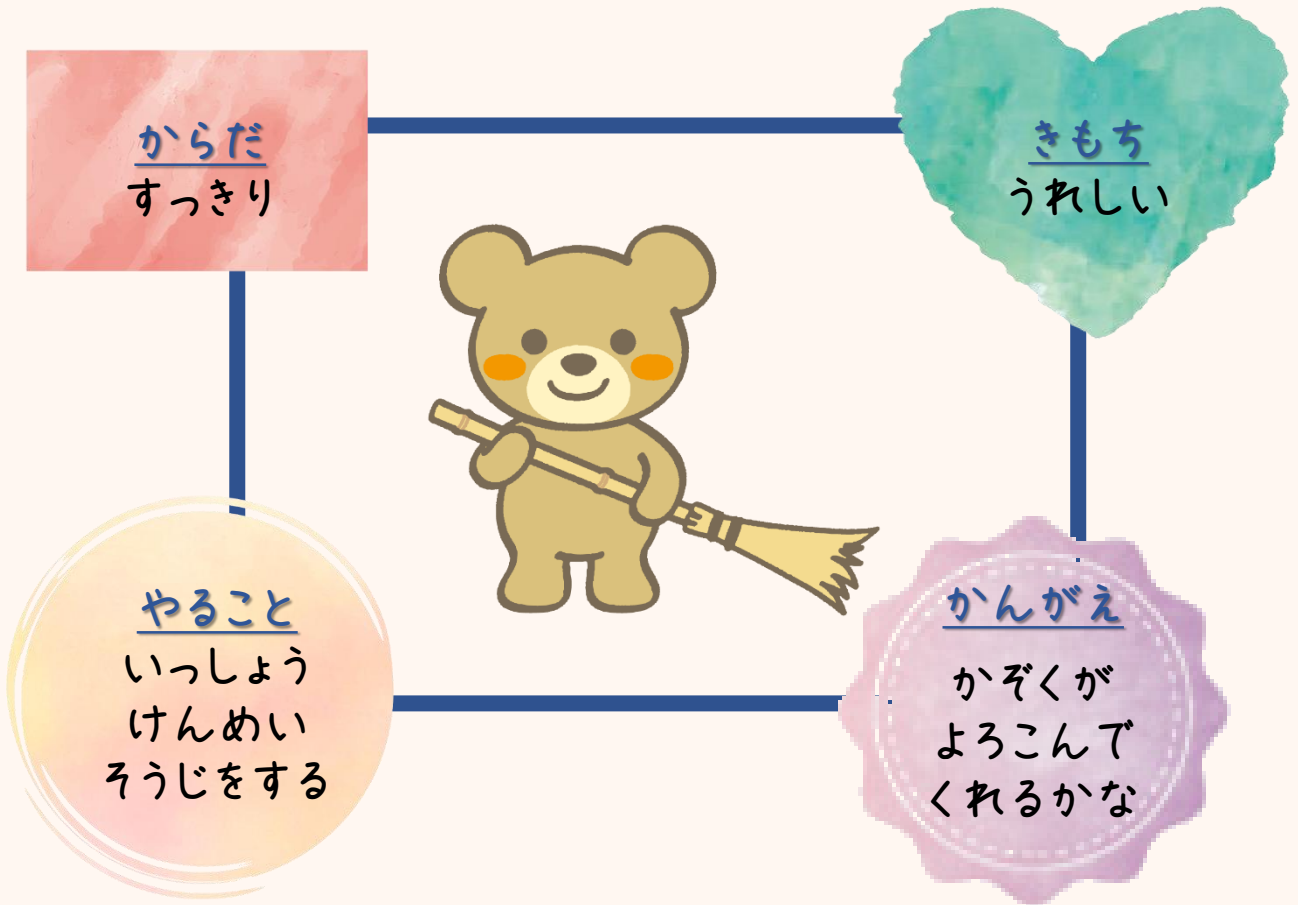


まいにち

毎日を どうすごそうかな？

さっきのつながってる^す図で見てみよう！

たとえば、おてつだいをすると・・・



ぜんぶ
全部つながってるから、

なに
何かをやってみると、

「からだ」・「きもち」・「かんがえ」
も^か変わることもあるんだよ

できることはいろいろあるよ

ひとつめ

“あんぜん”と“あんしん”を たしかめよう
(おとなとやってみよう!)

☆“あんぜん”ってどういうこと？：

ものが おちてきたりしないこと ねむる場所ばしょがあること
食べるものたがあること トイレをがまんしなくてもいいこと
おふろに入はいったり、手あらいがでてきること など

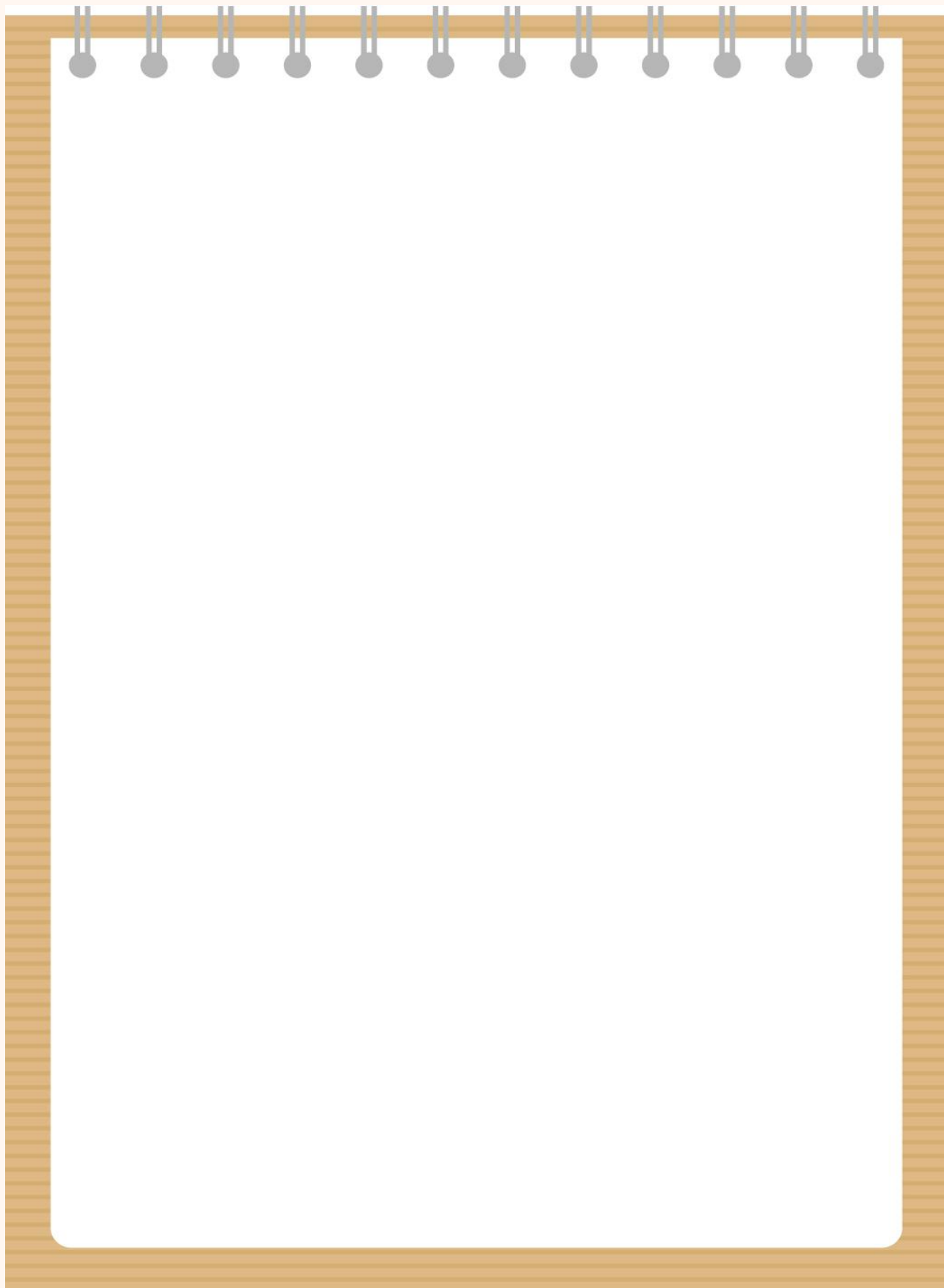
おとなのひとが“あんぜん”を作つくるのを手てつだってくれるよ

☆“あんしん”ってどういうこと？：

きもちがほっとすること
いつも いっしょにいる おとなのそばで ゆっくりできること
すきなおもちゃを もって ほっとすること
ねむることが できること
たすけてほしいと思おもったときに だれかがたすけてくれること



え
あんしん、あんぜんの絵をかいてみよう
あなたがあんぜんだな、あんしんだなと
おもうものをかいてみよう



ふたつめ

きろく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}をしよう。

「いつもの^{まいにち}毎日」になるように、やってみよう。

いつも何時^{なんじ}におきてた？

何時^{なんじ}にねてたかな？

ごはんも、できるだけたべよう！

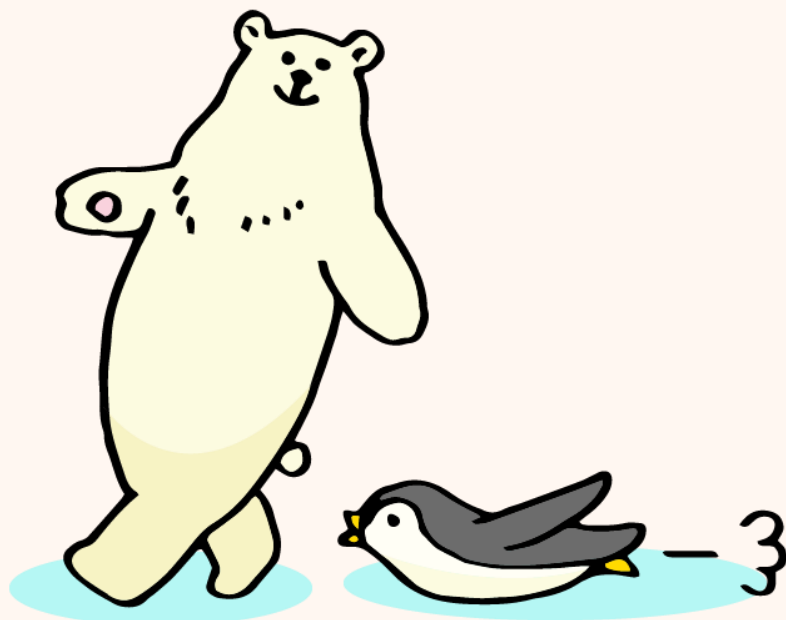
歩^{ある}いたり、体^{たい}そうしてみたり、

できるなら友だち^{とも}と遊ぶ^{あそ}ようにしよう。

体^{からだ}をしっかり動か^{うご}かすんだよ！

休^{やす}みでなければ、学^{がっこう}校にも行^いくようにしよう。

毎^{まいにち}日をいつもどおりにするのは、とても大切^{たいせつ}なんだ。



みつつめ
たすけてほしいときは
そうだんをしよう

たくさんの人が、あなたのことを^き気にかけています

たすけてほしいとき、
^{はなし}話をしたいときは、
その人^{ひと}にそうだんすることが出来ます。

「あのね」
「ちょっと聞いて」
「たすけてほしい」
ことはなんでもいいよ。



よっつめ

リラックスすることをやってみよう

リラックスってことばを知^しってるかな？

カチコチになった体^{からだ}をゆったりさせてくれたり、
ドキドキするきもちを おちつかせてくれるものだよ。

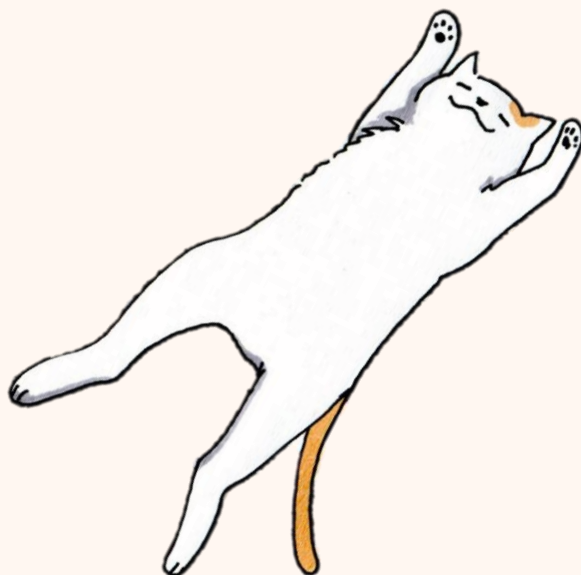
よこになって、からだを休^{やす}めるだけでもいいよ。

あとね、じぶんの好きなことをするのもおすすめ。

本^{ほん}やまんがをよんだり、
好きなテレビを見^みたり(時間^{じかん}はきめておこうね)。

外^{そと}であそぶのが好きなら、

おもいっきりからだを動^{うご}かしてあそんで、
そのあと きゅうけいしてもいいんだよ。



リラックスほう

その1 しんこきゅう

①いきを「ふう〜っ」と、
ゆっくり、はく



はくいきは
「リラックス」

②はなから
いきを すう



おなかのふうせんを
ふくらませるかんじ

③いきを「ふう〜っ」と、
ゆっくり、なが〜くはく



すう いきは
「きんちょう」

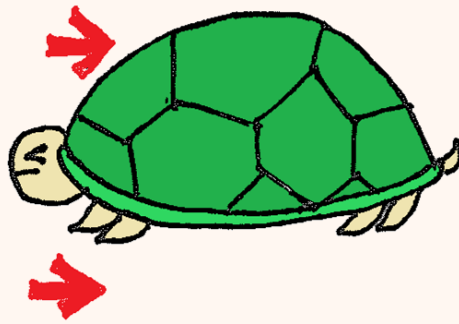
はくいきは 「リラックス」

リラックスほう

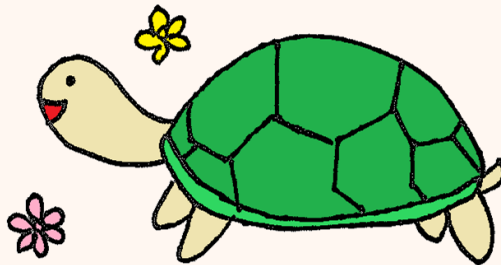
その2 かめさん たいそう

かめさんになってみよう。

かめさんは ^{あたま}頭をこうらにかくすよ。
“かた”をぎゅーって ^{みみ}耳につけるくらい
あげてみよう。



つぎに、^{ちから}ふわ〜っと力をぬくよ。



^{からだ}

体はどんなかんじ？

すっきりする ^{ひと}人もいるし、

「じわ〜っ」と ^{ひと}あたたかくなってくる人もいるよ

じしんがあると、

「やること」も「からだ」も「きもち」も「かんがえ」も、
いつもと ちがったりするよね。

それって ぜんぜん、へんなこと じゃないよ!

このえほんには、そんなときに、できることが いろいろ
かいてあります。

どうしたら いいかなと おもったときは、
このえほんに ヒントがあるかも しれないね。

こまったな、どうしたらいいか わからないな というときは、
いつでも おとなにそうだんできるよ。

よくねむれない、なにをしても たのしくない、
いつもと なにか ちがって いやだといったことが、
ながく つづくときは、かならず おとなに そうだんしよう。
きっと いっしょに いいほうほうを かんがえてくれるよ。

そうだん できそうな おとなを
かいておこう。

できそうなら、そのひとからサイン
をもらおう。





大阪大学大学院

大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学

連合小児発達学研究科

2018.6.29 ver.1