



子育てしている
あなたへ

お子さんと保護者のための

心と身体 の健康 サポートブック

平成25年度版



『心のケア』というと、特別な人のための、特別なケアをイメージしますか？

東日本大震災及び原発事故によって、気付かないうちに心に強いストレスがかかっているかもしれません。

「自分は大丈夫」「自分がしっかりしなくては」と思う前に、頑張り過ぎていないか、まずは自分の「心」にも目を向けてみましょう。

福島県

はじめに

東日本大震災から、二年以上がたちました。

まだまだ多くの不安を抱え、落ち着かない方も多いことと思います。

同時に、日々の生活を取り戻しつつある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

お子さんの様子はいかがですか？

そして、保護者の皆様も、体調を崩してはいませんか？

地震や津波の被害に加え、原発事故後の放射線による健康不安は、

お子さんやご家族にとって、未だ大きなストレスとなっているのではないのでしょうか。

確かに、放射線への不安をぬぐうことは容易ではありません。

でも、間違った情報や過度の不安、行き過ぎた対応によって、余計に不安が増長したり、お子さんにストレスがかかってしまったり、家族関係がギクシャクしてしまう場合があります。

このパンフレットは、特に妊婦さんや小さいお子さんをお持ちの方向けに、心の健康を保つことと、放射線について正しく知ってほしい情報を掲載しています。

お子さんが笑って毎日を過ごせるように。

そして、保護者の皆様もちょっとだけでも元気になれるように。

このパンフレットが少しでもそのお役に立てることを願っています。



CONTENTS

- | | | |
|---|-------------------------|------|
| ① | なぜ子どもの心のケアが必要なのか？ | … 3 |
| ② | お子さんの様子で、変わったことはありませんか？ | … 4 |
| ③ | どんなふうに子どもに接したらいいの？ | … 6 |
| ④ | ママ・パパの心の状態はいかがですか？ | … 8 |
| ⑤ | 重要なのは親子のコミュニケーション | … 9 |
| ⑥ | 放射線について、一緒に考えてみませんか？ | … 10 |

なぜ子どもの心のケアが必要なの？

小さなお子さんほど、ストレスを上手に発散できません。

大人は…

- 愚痴を言う
- スポーツをする
- 買い物をする
- 相談する 等

→ 自分なりにストレスを
発散できる

しかし！

- 自分の思った行動が取れない
- 自分の予想していた反応と違う

→ ストレス

情報を活用して、
何が起きているのか
状況を理解できる

状況を理解した上で
自分の取る行動を
考えることができる

考えた行動を
取る事ができる

子どもは…

いろいろが、身体の反応や行動に表れてしまいます

実際小さなお子さん（乳幼児期）でもストレスが
存在することが分かっています

起きていること
を、大人と同
じようには理解
できない

気持ちや出来事
をうまく言葉で
表現できない

→ 身体症状

→ いつもと
違った行動

大人が気づいて、適切な関わりをすることが大切です。



お子さんの様子で、変わったことはありませんか？

東日本大震災や原発事故により、小さなお子さんもストレスを抱えているかもしれません。お子さんの行動に目を向けてみましょう。

子どもがストレスを感じているサイン…

- 何かの拍子に強くおびえる
- 震災を思い起こさせるもの（活動、場所、人、TV放送）を避けその場を離れるか、強い苦痛を感じる（恐がったり、むずがったりする）
- 表情が乏しく、口数が少なくなった
- 理由もなく怒って暴れる、かんしゃくを起こす
- そわそわして落ち着きがなく、集中しない
- 急な物音にびっくりする
- 一人であることを恐がる（トイレやお風呂についてくる、など）
- ぐずることがある
- 食欲がない

こんなことが、子どもにとってストレスなのかもしれません。

遊びの時間や場所が
制限される

身近な大人が
強いストレスを
抱えている



避難などのために
家族が離れて暮らすことや、
知らない土地での
生活・転園

地震や津波で
家を失った
(大事なモノを失った)

子ども自身がストレスに気付いて対処することはできません。
では、お子さんとのように接したらよいのでしょうか。



コラム

楽しくいっぱい身体を動かそう ～遊びの重要性～

多くの場合、保護者など身近な大人も、お子さんと同じトラウマやストレスを抱えているため、お子さんの具合が悪い様子を見ると、大人自身も不安になって、意識的・無意識的にお子さんを避けたり、受け止めることができないと感じたりすることもあるかもしれません。お子さんと身近な大人との間で、トラウマによるストレスの悪循環が起こってしまい、両者ともにストレスから抜け出しにくいことが起こりやすいのです。

そんな時は難しく考えず・・・

★ お子さんと一緒に簡単なストレッチをしてみましょう。

★ 子どもを抱っこしながら遊ぶことも良い方法です。

スキンシップで心が満たされることは、子どもにとって大切なストレス発散の方法です。

★ 親子で身体を動かすことはとても良いリフレッシュになります。

★ さらに運動遊びは、子どもの体作りにも非常に大切です。

幼児期の子どもは運動機能が急速に発達するため、多様な動きを身につけやすい時期です。

この時期にたくさん体を動かすと、普段の生活に必要な動きや、とっさの時に身を守る動き、将来的にスポーツに結びつく動きなど、多様な動きを身につけやすくなります。

みてみて!

「ふくしま親学チャンネル ほっとハグ
親子でのびのび健康づくり」

URL: <http://www.hothug.jp/>

一日合計60分、楽しく体を動かすことを目指しましょう。



どんなふうに子どもに接したらいいの？

まずは、
お子さんをよく見てあげてください

普段と変わった
様子はないかな？

顔色は
良いかな？

子どものストレスに気づくことが重要です。

子ども自身がストレスに気づいて対処することはできません。ストレスをためない生活（規則正しい生活）をすることも重要です。規則正しい生活は、子どものところに安心を与えます。

環境を整えてあげましょう

なるべく一人にしないようにしましょう。

一緒にいるだけで安心します

抱っこしてあげましょう

子どもが怖がっていることに無理に近づけず、怖がったときはその場を避け、抱っこをして、慰めてあげてください。
スキンシップで子どもは落ち着きます。

子どもが安心するスキンシップの例

- ◎ 頭から肩にかけてゆーっくりなでる
- ◎ 体全体をぎゅーっと抱きしめて、ママの心臓の音を聞かせてあげる
- ◎ 子どもの手をママやパパの手で包んであげる など…

★ おさんの好きな方法を、
おさんと一緒に探してみよう



赤ちゃん返りすることもあります。

拒否せず、甘えさせてあげたり、
可能な範囲でお子さんの希望に沿った
対応をしてあげましょう。

<関わりの例>

ママと2人だけでお出かけする

赤ちゃんごっこをする



など

「頑張って」「我慢して」ではなく、

「大丈夫だよ」「守るからね」

の言葉の方が安心します。

不安やストレスから、今まで出来て
いたことができなくなることもあります。

「何やってるの」「前はできたのに」
など叱ったりせず、見守りましょう。

「大丈夫だよ」

「一緒にやってみようか」

等の声かけも有効です

親子で体を動かしてみよう

一緒に体を動かすことで、ストレスの発散にも、身体作りにもなります。

笑いながら、ふれあいながら、室内でも一緒に体をつかって動いてみましょう。

音楽に合わせて体を動かしたり、追いかけっこなどゲームの要素を

取り入れたりすることも楽しいかもしれません。

子どもと親がともに楽しみ、落ち着くことで、親の喜びや落ち着きが子どもに伝わります。

親子で笑いあえる心地よい体験を企画して、思い切り楽しんでみましょう。

小さなお子さんほど、大人の不安を受けやすいといわれています。



ママ・パパ自身が、自身の心の状態に気づいて心の安定を図ることが、
お子さんの心と身体の安定につながります。

ママ・パパの心の状態はいかがですか？

お子さんが一番安心するのは、ママ・パパの笑顔です。
あなた自身が大きなストレスを抱えていませんか？

チェック！

- いらいらしたり、すぐに腹がたつことが多い
- 物音にビクッと驚くことがある、急な物音にびっくりする
- 気分が落ち込んでしまうことがある
- 日頃やっている仕事に集中できない
- 突然震災のことが思い出されることがある
- 食欲がない、あるいは食欲が抑えられない
- 疲れやすく、身体がだるい
- 夜中に目が覚める、または寝つきが悪くなったと感じる

子どもを育てる上でストレスを感じることは当然です。
だからこそ、大人が心穏やかに笑って過ごせるように、
ご自身のストレスの発散や息抜きを十分に大切にしてください。
のんびりとリラックスする時間を作る、体を動かす、話題を理解してくれる人を見つめるなど、あなた自身を大切にする方法を見つけましょう。
そして思い切って体を動かしたり、楽しんだりする時間や場所を
お子さんにも自分にも、たまには与えてあげましょう。



行ってみよう

助産師による子育てサロン。ベビーマッサージやママ同士の交流ができます。

<http://fukushima-midwife.org/hisaiboshi/kosodate-salon.html>

問い合わせ 024-573-0211

重要なのは親子のコミュニケーション

子どもにとって最も重要なことは保護者に向き合ってもらうことです。
向き合うことを忘れてしまうと、子どもにとって必要な心の栄養が不足します。
子どもの表情をとらえ、子どもの気持ちに共感できるように向き合う時間を確保しましょう。
以下は年齢ごとのコミュニケーションです。

新生児～乳児期

赤ちゃんは保護者に向き合って笑いあったり声を出し合うなど、波長を合わせてもらうことがとても重要です。保護者の不安が高い時には赤ちゃんとの波長が合わせにくくなります。深呼吸などのリラクゼーションで子どもと波長を合わせることを楽しみましょう。

1～2歳

1歳の誕生日を過ぎると保護者を安全基地として行動範囲が広がります。子どもが不安になって親を求めるときはしっかりと抱きしめて安心させ、子どもが遊んでいるときには温かく見守ったり相手をしてあげましょう。いけないことはその場で伝えましょう。

3～6歳

言葉も増え、保護者から離れても大丈夫になり、さまざまな体験で自信をつけることが必要な時期です。外で体験したことを聞いてあげ、ほめてあげることで自信につながります。

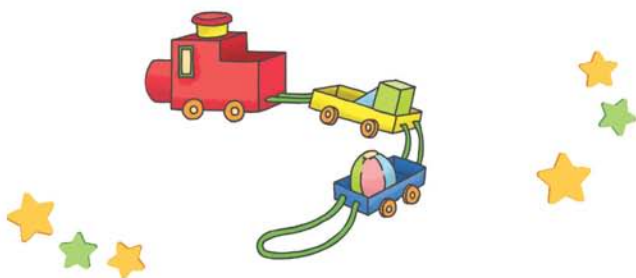
※大人同士の深刻な話し合いは、子どもがいない場所でしましょう



今のあなたの放射線への不安チェック！

当てはまる項目があれば、次からのページをチェック！

- 子どもを外で遊ばせるのが心配 [11ページへ](#)
- 子どもには、どんなに暑くてもできるだけ長袖、長ズボン、マスクを着用させている [11ページへ](#)
- 放射線量を毎日チェックしないとられない [11ページへ](#)
- 福島県産の食べものの安全性が大丈夫か、不安 [12ページへ](#)
- 水道水は飲まないし、調理に使わない [12ページへ](#)
- 放射性物質は母乳に移行するので、子どもに与えたくない [13ページへ](#)
- 胎児が放射線の影響を受けないかとても心配 [14ページへ](#)
- 家族や親戚、友人の間で放射線に対する考え方が食い違い、悩んでいる [15ページへ](#)



01. 外部被ばくについて



放射性ヨウ素もセシウムも空気中にはないって言うけど、やっぱり心配。



現在、原発からの放射性物質の放出はわずかであり、空気中の放射性物質はほとんど検出されていません。空間放射線量が高い場合であっても、空気中に放射性物質が多いためではなく、地面や木々などに付着した放射性セシウムによるものであり、これらのセシウムは容易には飛散しませんので特に心配する必要はありません。放射性ヨウ素は半減期が約8日と短いため現在はほとんど検出されていません。

- ◎ マスクをする必要はありません。
- ◎ 窓を開けて生活しても、洗濯物を外に干しても心配ありません。
- ◎ 外遊びを制限する必要はありません。

こんな視点でも考えてみませんか？

- ◎ 子どもは遊びを通してストレスを発散しています。
- ◎ 乳幼児は骨や筋肉の成長が著しい時期です。
この時期に戸外で体を動かすことが子どもの体や心を作る上で重要です。
- ◎ 運動学習には、「適時性」があります。大人になってから技能の取得は難しい場合もあるため、適切な時期に適度な運動が必要です。(例：自転車の補助輪を外すタイミングなど)
- ◎ 暑い時期にマスクや長袖を着用することによる子どものストレスもあるかもしれません。
- ◎ 夏に、窓を閉め切った生活では、熱中症のリスクが高まります。

02. 内部被ばくについて



福島県産の野菜や肉は安全だと言うけれど、本当に大丈夫？



お店で売られている食べ物は、「影響を受けやすい子どもが口にしても十分に安全」なのか検査され、基準をクリアしたものが売られています。この基準は信頼のおける多くの専門家の検討を踏まえて決められたものです。水道水についても、現在放射性物質は検出されていません。

こんな視点でも考えてみませんか？

- ◎ 子どもの成長には、いろんな食べ物をバランス良く食べることが大切です！
- ◎ 三食バランスよくとり、適切な運動を心がけましょう。

それでも心配な方へ

- 野菜の場合、洗う、皮をむく、外葉をむくなど、普段の調理処理でも放射性物質を減らすことができます。また放射性セシウムについては、茹でることにより半分程度の除染が期待できます。
- 一部の野生キノコやワラビやゼンマイなどの山菜には、放射性セシウムを高濃度に蓄積するものがあります。自生のきのこや自分で採った山菜を食べることは当然避けた方がよいでしょう。（市販されているキノコは検査基準をクリアしたものであるため心配ありません）
- 自家栽培の野菜の安全性について
福島県では、家庭菜園で採れた野菜などをみなさんの身近な場所で測定できるように、市町村の公民館や学習センターなどへの放射能測定器の配備を進めています。
お近くの市町村窓口にお問い合わせしてみてください。

福島県ホームページ「ふくしま新発売。」農林水産物モニタリング情報

<http://www.new-fukushima.jp/monitoring/>



03. 母乳への影響について

Q 母乳は飲ませても大丈夫？

A

平成23年3月～6月にかけて国が実施した検査では、母乳から微量の放射性物質が検出されましたが、元々母乳に含まれている自然の放射性カリウムに比べてごく微量であり、健康に影響はないとしています。また、平成24年6月から福島県で検査した母乳からは、放射性物質は検出されていません。今まで通り飲ませてあげましょう。

※ママが摂取した放射性物質のごく一部が母乳に移行します。ママが放射性物質から守られていれば、母乳に含まれる放射性物質も比例して少なくなります。

こんな視点でも考えてみませんか？

- ◎ 母乳には免疫が多く含まれており、栄養学的にも完全食品です。
- ◎ 赤ちゃんとのスキンシップになり、赤ちゃんにもママにも安心感を与えます。

それでも心配な方へ

- ミネラルウォーターを使用してミルクをあげたいと思う場合は、軟水を使いましょう。(水道水は軟水です。6か月前の赤ちゃんに硬水で調乳したミルクを飲ませると、下痢をする可能性があります)
- 「自分のおっぱいで子どもが被ばくするのは？」と思いながらおっぱいをあげるのはつらいこと。
放射線量の高いところには行かない、野菜は良く洗って食べる、自生のきのこは食べないなど、できることは気をつけながら、授乳の時間を楽しみましょう。
- 福島県では母乳の放射性物質濃度検査を希望する方に実施しています。裏表紙の「ふくしまの赤ちゃん電話健康相談」窓口にご相談下さい。



04. 妊娠・胎児への影響について

Q

今、妊娠中です。おなかの子どもにも放射線の影響はありますか？

A

流産や奇形などは、一度に100mSv以上の放射線を受けなければ起こりません。これは、お住まいの環境や食品から受ける放射線量よりはるかに高いレベルです。

Q

不妊症になるの？ 妊娠中
赤ちゃんがおなかの中で被ばく
すると不妊症になるって本当？

A

全身に浴びてしまえば死に至るような非常に強い被ばく(2,500mSv以上)は、不妊症の原因になることがあります。今回の原発事故では、一般の住民の方で、不妊症になるような被ばくをされた方はいないと考えられています。

Q

おなかの中の赤ちゃんが
被ばくしても、やっぱり
ガンになりやすいの？

A

100mSv以下の胎内被ばくでは問題となるようながんの発生増加は認められないとされています。また、受けた放射線の合計量によってはがんになる確率が増加する可能性があります。現在の状況では、放射線よりも体質や生活習慣(食事など)による影響が大きいですと考えられます。

Q

ただちに影響はないって、どういうこと？

A

放射線の人体への影響は、2種類あります。ひとつは、一度に非常に強い放射線を被ばくした場合にすぐに現れるやけどや血液の異常などです。今回の原発事故では、一般住民の方にこのような被ばくをされた方はいません。もうひとつは、被ばくしてから、数年から数十年後に白血病やがんなどのリスクが上がることです。ただし、被ばくした方が全員白血病やがんになるのではなく、被ばくの程度に応じて発症頻度が増加します。原爆被爆者の調査では、100mSv以下ではリスクの上昇は科学的には認められていません。

もっと詳しく知りたい方は、
「放射線医学総合研究所」「放射線影響研究所」
「日本放射線影響学会」「日本保健物理学会」
などのホームページを参考にしてみてください。



05.

「放射線」、どう考え、どう判断していったらよいのでしょうか？

放射線の身体への影響についての捉え方、考え方は人によって様々なので、近所の方、友人の間、家族の間でも食い違うことがあるかもしれません。一番大事なことは、個人の思いや考え、行動が尊重されることです。相手の話や相手の思いを否定せず、よく話し合しましょう。

選択する行動は違って、子どものことを大切にしたいという思いは同じかもしれません。不安な気持ちをひとりで抱え続けることは辛いことです。安定して過ごすために、時には専門家に相談することも有効です。

日常の様々な場面でどう行動するか、何を優先するかを考える際には、放射線のことと同時に、そのほかのリスクも考えることが必要です。その上で、気持ちや経済的な不安が少なく、保護者の方やお子さんの気持ちが安定する方法を選択しましょう。



放射線に関する相談窓口

問い合わせ先	電話番号	受付時間
放射線に関する問い合わせ窓口 (福島県民向け電話相談窓口)	[フリーダイヤル] 0120-988-359	8:30~20:00 (月~金) 8:30~18:00 (土・日・祝)
被ばく医療健康相談ホットライン (放射線被ばく医療に関する相談) (放射線医学総合研究所)	043-290-4003	13:00~16:00 (月・水・金) ※祝日除く
原子力災害全般に関する問い合わせ窓口 (原子力規制庁政策評価・広報広聴課コールセンター)	03-5114-2190	8:30~20:00 (月~金) ※祝日除く

※パンフレットの内容について、電話での相談が困難な方は、FAXで御連絡ください
福島県保健福祉部児童家庭課 FAX番号 024-521-7747

子どもの心や症状について相談したいとき

心配なことがあったら、最寄りの市町村保健センターに相談しましょう。
また、気になる症状が続くときは、小児科を受診しましょう。

ふくしまの赤ちゃん電話健康相談

妊娠中や、小さなお子さんをお持ちの保護者の方の、健康や育児の不安・悩みに対応するため、「ふくしまの赤ちゃん電話健康相談」を開設しましたので、ぜひご利用ください！
また希望される方には、無料で母乳の放射性物質濃度検査を実施しておりますので、下記までお申し込み下さい。

相談時間：月曜日～金曜日（祝祭日を除く） 午前9時30分～午後4時30分

福 島	① 024-573-0274 ② 080-2835-9988
会 津	0242-85-8303
いわき	① 080-2826-4604 ② 080-2827-3005

※現在県外にお住まいの方、里帰りて県内においての方も利用できます

お子さんと保護者のための心と身体の健康サポートブック 第三版（平成25年10月）

<協力>

公益社団法人日本小児科学会

広島大学原爆放射線医科学研究所細胞修復制御研究分野 田代聡教授

目白大学人間学部子ども学科 青木豊教授

(社福) 恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所 東日本大震災中央子ども支援センター

<発行元>

福島県児童家庭課

住所：福島県福島市杉妻町2番16号

電話：024-521-7174



この印刷物は、復興支援の一環として、福島県の印刷会社に製造を依頼し発行したものです。

