

16 助け合った・はげまし合った

ひなん
避難所での体験を読んで、自分たちにできることを考えよう。

○自分たちもがんばったこと

水が出なかった避難所では、毎日飲み水をもらいに行かなければなりません。給水車が来たことを知ると、急いでペットボトルなどの容器を持ってもらいに行ったり、来る時間が決まっている時は、列に並んで待ったりしていました。私たちにもできる仕事なので、よく手伝った仕事の一つです。

特に、家の人が仕事や買い物でいない時は、私たちがもらいに行かなければなりません。自分の順番が来るまでじっと待っていました。ずっと立って待っているのはつらいですが、私たちを助けるために遠くから水を運んでくれた人も苦労したはずです。それなのに、「待たせたね」「一人で持てる?」「がんばってね」などとはげまされると、つらいなどとは言えません。

ひなん
避難所に戻ってきた家族に、「水がないと大変だから、本当に助かった」と喜ばれると、役に立ってよかったと思いました。

(小学校6年女子)

○あなたなら何ができるか考え、書いてみましょう。また、「助けえること」「はげましえること」を学級で話し合ってみましょう。



東日本大震災を経験して、様々な悩みを抱えている友達がたくさんいます



一人で悩んでいる人はいないかな？



心

不安で集中できない いらいらする
突然、災害の様子が頭に浮かぶ
何も考えられない 何もしたくない
楽しみも悲しみも感じられない
自分はだめな子だと落ち込む

身体

頭痛 腹痛 下痢 便秘
はき気 じんましん 食欲不振
眠れない こわい夢を見る
かぜ 風邪をひきやすい



?

行動

そわそわしてじっとしていられない
災害を思い出すもの（ニュースや揺れなど）をさける、こわがる
小さなもの音でも、おどろいたりおびえたりする だれかに甘えたくなる
おねしょをしてしまう 指をしゃぶってしまう



このような不調は、特別なことではなく、実はだれにでも起こる可能性があるものなのです。一人で悩まず、担任の先生、^{なや}養護^{ようご}の先生、スクールカウンセラーの先生などに相談することが大切です。