

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^{ひなん}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^{ようき}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、^{れつ}列に^{なら}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、家の人の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^{もど}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^{よろこ}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、「助け合えること」「はげまし合えること」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 こわい夢をみる
風邪をひきやすい



行動

そわそわしてじっとしてられない
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 だれかに甘えたいくなる
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、養護の先生、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。