

对本手册的有关意见、  
询问等请下述之处洽询。

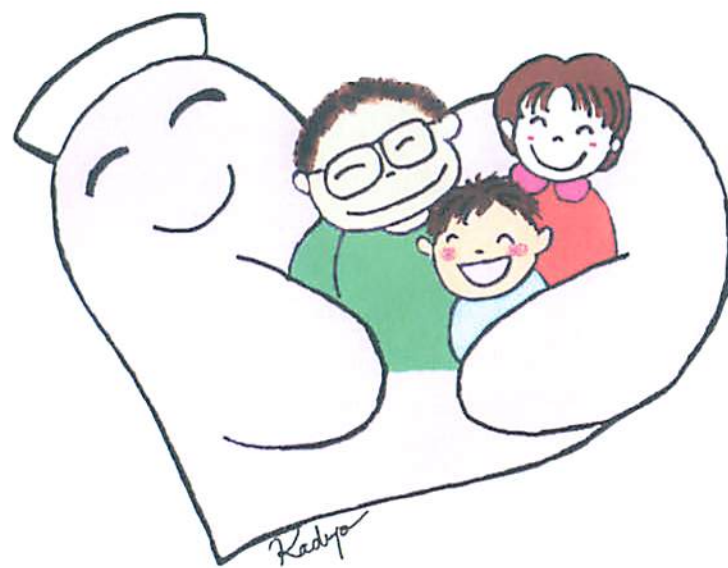
兵库县立大学看护学研究科 21 世纪 COE 项目  
—在新的信息社会中构筑灾害护理研究基地—

护理方略 护理方法开发班（小儿护理学）  
片田范子、胜田仁美、小迫幸惠、三宅一代、冈田和美

兵库县立大学看护学部 生涯健康看护讲座（小儿护理学）  
邮编 673-8588 兵库县明石市北王子町 13-71  
电话：078-925-9441  
电子邮件：hex72647@mopera.ne.jp

# 为了生活在灾区的孩子

## —护理人员要做的工作—



## 各位同仁，您好

与灾害发生前相比，生活在灾区的人们，不仅是身处的生活环境发生了巨大的变化，而且时刻被许多烦恼所困扰着。和成人一样，孩子们也面临着同样的困境。这样就会不可避免地出现了孩子的生活状态被忽视的问题。以下将向您介绍孩子在发生灾害后可能出现的反应和行为。

由于时期不同，因此对灾区的援救状况也有所不同。我们认为，对受灾人群的支援其重点应该是，首先要了解及确认受灾群众的需要及生活状况，接触每一位受灾者，倾听他们的意见。由此才能建立起易于交流的关系。我们认为，只是一味地等待或者只是简单的询问，是无法明确受灾群众真正的需求。

关于我们护理人员所能做的事情，我们认为充分发挥想像力，向受灾的人们了解情况，并付诸于实际行动才是最重要的。

衷心希望在灾后当您为灾区以及灾区的孩子们服务时，这本手册能对您有所裨益，我们亦将不胜荣幸。

2004年11月

## 掌握孩子的避难情况

### ① 孩子的避难场所?

需要掌握孩子们在什么地方避难。鉴于需要与其他护理人员进行交接，**可预先作好地图，标明孩子所在的避难地点/地区。**

### ② 孩子的状况?

#### · 年龄分布

根据孩子们发育阶段的不同，所需要的护理方法及物品等也不同。本手册的第8页将提示灾区孩子特别需要的一些物品。

#### · 居住地区等的远近

在避难场所，孩子之间也会成为朋友，灾害发生前彼此是否认识，情况也会有所不同。

#### · 需重点照顾的儿童

**需要确认是否每个孩子均得到了必要的照顾。**要考虑到这些需要重点照顾的孩子是容易受周围环境影响的特殊群体，而他们也会对周围环境产生影响。

表1（第2页）所示为特别需要照顾的孩子。



■ 表 1 需要特殊护理的孩子

处于特别状态的孩子	☑	解 說
身体有问题的孩子	<input type="checkbox"/>	对需要配备维持生命仪器的孩子，和需要特殊护理（吸氧、吸痰等）的孩子，应解决与医疗机构的联络、药物以及长期护理等问题。
智力 / 情绪有问题的孩子	<input type="checkbox"/>	在避难场所和他人共同生活时，这些孩子有时会出现对刺激的反应性增高。常常会有被视为言行怪异的情况，例如多动、发出怪声等，这样会影响到这些孩子与周围人的共处。
生活自立有困难的孩子	<input type="checkbox"/>	自行移动和生活（进食、排泄、睡眠、穿脱衣服等）需要特殊护理。
灾害发生时有特殊经历的孩子	<input type="checkbox"/>	家里有死亡或受伤的亲人、曾经被困在房屋内、曾经看到死人、自己曾经受过伤、家里的房屋全部倒塌或整个城市都遭到破坏等经历时，这些孩子有或已经受到心理创伤的可能，需要给与特殊的护理。
受灾前就有心理问题的孩子	<input type="checkbox"/>	这些孩子平时就存在对环境难以适应问题，例如以前就有不愿上学、有家庭问题等，在灾后更容易出现心理创伤。

### 3 和孩子在一起的人？



大人因为白天要收拾家、要去工作等，会有不在避难场所的情况。因此，需要确认白天晚上都是谁照顾孩子，父母和孩子之间有没有交流。

孩子很希望大人能够了解自己的心情，能够和自己多说话。因此从孩子的角度出发，了解孩子的心态，就会发现孩子的需求。

### 4 孩子的行为？

孩子们的心理和身体状态会在日常的生活和行动中以各种的方式得到体现。受灾后孩子在各避难场的生活状况，都有什么样的举动，除了大人的叙述以外，还需要实际观察每一个孩子来作出判断。

表2为需要引起注意的孩子的行为（见手册的第4至5页）。

对需要长期护理的孩子，最好事先建立个人档案。



■ 表 2 受灾后孩子的言行举止 / 反应

需要留心的孩子的言行举止 / 反应	说 明
<p><b>婴 儿</b> 夜里哭闹、难以入睡、对极小的声音也会很敏感、表情单一 [发烧、腹泻、食欲不振、吃奶不好]</p> <p><b>幼儿—学龄儿童 (低年级)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 出现返回婴儿期的行为 (退行现象: 吃指甲、尿床、大小便失禁、闹着让大人抱、不能离开大人等)</li> <li>● 食欲不振、心神不定、没精神、没感觉、没表情、注意力不易集中</li> <li>● 咬指甲、抽搐、尿频、尿床、自我伤害行为</li> <li>● 哭闹、易怒、变得不懂事、突然闹人等与“平时”所不同的举动</li> <li>● 玩地震游戏、拆积木的游戏、粗暴的游戏等</li> <li>● 惊慌失措等非常恐慌的举动</li> </ul> <p>因生活的变化以及家长的反应, 这些现象有时会在出现孩子的生活中。因此家长应尽量抽出时间, 多和孩子说说话, 多抱抱孩子。</p> <p>在避难场所等与平时不一样的环境中, 父母以及家属会对孩子在灾后的举动感到迷惑不解, 这是在灾后常见的反应, 只要对生活没有影响的话, 可先观察其情况。</p> <p>另外, 还要向父母、家属说明孩子各种反应的含义, 可以指导家长要多和孩子一起玩, 多说说话, 多抱抱孩子并和孩子说“没事了”。强行将孩子和父母及家人分开, 不仅对孩子, 也会让孩子的父母和家人感到不安, 要加以注意。</p> <p>以上无论哪一项, 如果频繁发生, 持续时间较长的话, 则需要医务人员的帮助。可密切观察其经过, 有必要的可委托专业机构帮助解决。</p>	

需要留心的孩子的言行举止 / 反应	说 明
<p><b>学龄期以后的儿童</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食欲不振、心神不定、没精神、没感觉、没表情、注意力不易集中</li> <li>● 咬指甲、抽搐、尿频、尿床、大便失禁</li> <li>● 睡眠障碍、疲劳</li> <li>● 感情失控 (爱哭、易怒)、变得不懂事、突然闹人等与“平时”不同的举动</li> <li>● 出现退行现象 (吃手指、说小孩儿话)</li> <li>● 打架、损坏物品</li> <li>● 惊慌失措等非常恐慌的举动</li> <li>● 哮喘发作、荨麻疹、圆形脱发症、口吃、一过性植物神经紊乱</li> <li>● 老实得令人担心、过于努力、不爱说话</li> </ul>	<p>这一年龄段的孩子虽然可用语言来表达感情与人沟通, 但低年级的孩子有时也会出现和幼儿同样的反应。</p> <p>看着大人忙着工作, 而自己在在一旁却帮不上忙, 孩子往往会有孤独感, 失落感。在避难所的生活中作为家庭中的一员, 可以订出计划让孩子做些力所能及的事。需要让孩子感到安心和安全, 并能找到自己可以做的事。</p> <p>孩子什么都不知道并不好, 发生了什么事情, 变成什么状况了, 大人给孩子以适当的说明也很重要。孩子对周围情况有一定程度的了解之后, 有的孩子为了不给别人添麻烦会忍耐, 也有的孩子会出现过度的适应。</p> <p>以上无论哪一项, 如果频繁发生, 持续时间较长的话, 则需要医务人员的帮助。可密切观察其经过, 有必要的可委托专业机构帮助解决。</p>



## 掌握孩子的避难环境

### ① 生活环境

#### · 能否入睡？

在不熟悉的人和环境中生活会让孩子变得紧张不安。为了保持足够的精力，充足的睡眠是十分重要的。

#### · 能否及时去厕所？

私生活对孩子来讲也很重要。特别是在避难场所，能够独自去厕所的孩子会害羞，有时不愿意在别人注视下去厕所。有报告显示，为了不去厕所所有的孩子甚至会控制吃饭和喝水。

此外，避难场所的厕所所以室外居多，一个人在封闭的空间，再加上黑，有的孩子会害怕上厕所。

#### · 对周围的顾虑

本来孩子的天性是随时都会哭闹、或者大声说话的。但是，在避难场所的话，由于很多人在一起生活，父母和孩子都会顾虑到周围。因此有必要找一些可以消除缓解精神压力的场所和机会。



### ② 卫生状况

- 通风换气
- 温度、湿度
- 光照、气味、声音
- 洗手、漱口
- 洗澡

在避难场所等集体生活中，保持卫生状态的完善是重要的护理目标之一。根据季节和场所不同，冬天要特别注意的是通风换气 and 洗手等。用煤油等取暖时，需要定期通风换气，孩子睡觉的地方也会有空气流动不畅、换气不佳的情况。此外，洗手和漱口是预防冬季感冒的有效方法。由于避难场所是集体生活，特别是在供水比较困难的时候，养成戴口罩、洗手、漱口的习惯也很重要。



### ③孩子可玩游戏的场所

- 孩子可以做游戏吗？
- 确实有做游戏的场所吗？
- 孩子在玩的时候有人看管吗？



孩子是通过玩耍来宣泄和表达自己的感情。在灾后孩子通过将受灾的经历作为游戏反复重现，这样可以使受灾时的痛苦变成过去的经历。因此孩子可能会出现损坏东西的情况。只要条件许可的话，家长最好不要强行制止。如果孩子的游戏有可能对周围造成危害时，可以给孩子创造能够宣泄压力的环境，让他们玩积木、画图、布娃娃等社会所能接受的游戏。让孩子通过游戏表达出自己的情感是十分重要的。

另外，也不必勉强让孩子宣泄和释放压力。年龄稍大的孩子通过和其他的小朋友讲故事聊天来共同分担自己的经历。除了交谈以外，还可以让孩子通过写日记和绘画来得到情感的升华，作为家长则需要备好纸、本、画笔等物品。

在灾后当家长们因重建、工作等变得繁忙时，就需要有人来照看婴幼儿等年龄较小的儿童，这时可以考虑集体游戏。因此希望学生志愿者和保育人员也能参加。

### ④儿童所需的生活用品

- 婴幼儿：尿布、牛奶（热水和消毒用品）、断奶食品、手纸
- 幼儿、学龄儿童：纸、蜡笔、彩色铅笔、粉笔、积木、布娃娃等  
(表达感情用)



此手册是以下述文献和来自阪神淡路大震灾受灾者以及提供照顾人员的口述为参考而编制的。