



# 心のケアは充分ですか？

八千代市立萱田南小学校

大きな災害から1か月が経ちました。テレビ報道を見るたびに不安が広がっている子どもたちも多いのではないのでしょうか。このような時の子どもたちの反応と、その対応についてお知らせします。保護者のサポートで子どもたちはこの状況を乗り切ることができます。

## 1 不安や心配なことを話してきたら？

- 
- ・ 地震がまた来たらどうしよう。
  - ・ お父さんやお母さんがいなくなったらどうしよう。
  - ・ 学校が壊れたらどうしよう。など

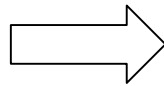
- 
- ・ 大丈夫だよ。いつも見守っているから。
  - ・ 一人じゃないよ。など
- しっかり聴くことが大切です。  
「東北はもっと大変なのよ。」などと比べないようにしましょう。

## 2 普段よりおしゃべりになったり、はしゃぎまわったりしたら？

子どもはいつもよりおしゃべりになったり、落ち着きなく動き回ったりすることがあります。災害の遊びをして茶化したりすることもあります。それは心を興奮させてハイになっている表れです。



いつもと違う行動が見られたら



決して叱らずに「怖かったね。大丈夫だよ。」と落ち着かせましょう。



## 3 「体に症状」を出す子どももいます。

頭痛・腹痛・吐き気などを訴えてきたら、ストレスと決めつけずお医者さんに診てもらいましょう。また、体をさすったりするのも効果的です。



## 4 「甘えや幼児がえり」がみられたら？



夜尿・指しゃぶり・ぐずりがみられたら、ゆっくりそばについてあげましょう。

## 5 テレビなどの情報から不安を覚えたら？

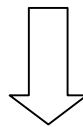
年齢に応じて状況を説明してあげてください。そして、「一緒にいるから大丈夫」と伝えましょう。今までの生活と同じように家族で楽しい時間を持つことも大切です。



家族で過ごす時間を大切にしましょう。

## 6 あまり気持ちを表現しなかったら？

話すことを無理にさせることはしないで、そばに寄り添ってあげることが大切です。ボール遊びやオセロなどやりとり遊びを試してみるのもよいでしょう。



これらのことは1か月後くらいから起こってきますしばらくの間、子どもの様子を見守ってください。

何よりも大人が元気であることが大切です。大人も知らないうちに緊張しているものです。心をリラックスさせ、背伸びやストレッチなどで気分転換をしましょう。困ったことがあったら、遠慮なく学校に相談してください。

