

スクールカウンセラーだより

2024年 1, 2, 3月(りんじ号) スクールカウンセラー 野川 ゆみ



心とからだに心配ごとはありませんか？

あ 明けておめでとうございます。

スクールカウンセラーの野川です。3学期が始まりましたね。



しんねんそうそう いしかわけん の とほんとう おも さいがい み
 新年早々、石川県は能登半島を中心に、思いもかけない大きな災害に見まわられました。みなさん
 やみなさんのご家族に被害はなかったでしょうか。さいがいでんじょ ひなんじょ すうじつ
 災害当初、避難所で数日をすごした人もいるか
 もしれませんね。いまも揺れは続き、なかには、ふあん ねむり しょくよく
 不安で眠れなかったり、食欲がなかったりなど体調
 がすぐれない人もいるかもしれませんね。おとな 子どもも、あまりにもショックなことが身近でお
 きると、ふだんとはちがう、以下のような **心とからだの反応**がおきることがあります。これらは、
 けっしていじょう 自然な反応です。きになるようすがあれば、かぞく せんせい しゅうい おとな
 異常なことではなくごく自然な反応です。気になるようすがあれば、家族や先生、周囲の大人
 にがまんせずに話してくださいね。

「心とからだの反応」あなたは、だいじょうぶですか？



① よく眠れない、悪い夢をみる	⑦ 学校に来るのがつらい
② 食欲がない	⑧ ときどき、ぼーっとしてしまう
③ お腹の調子が悪い、頭がいたい	⑨ 出来事のことがきになってしょうがない
④ 気持ちが暗くなる、元気が出ない	⑩ ちょっとした音にもドキッとする
⑤ 何かしようとしても集中できない	⑪ 自分の気持ちを話せる人がいない
⑥ ちょっとしたことにも、イライラする	⑫ 自分が元気になるかどうか心配だ

出典：京都府臨床心理士会「学校における緊急支援」編集委員会 2005

保護者のみなさまへ ～子どもの心の理解とケアのために～

子どもでもおとなでも、安心や安全をおびやかす出来事を体験したり、見聞きしたりすると、さまざまな反応が現れます。これらは異常なことではなく、大きなショックによって現れる自然な反応です。多くは一時的なもので、家庭や学校のなかで受け止められることで、やがて自然に落ち着いていきます。以下、ご家庭でもご配慮いただけたらと思います。

- 可能な限り、いつもと同じ生活リズムを心がけて下さい。(食事、睡眠、入浴、学校、遊びなど)
- お子様が話しかけてきた時は、さえぎらずにぜひゆっくり話を聴いてあげて下さい。
- いつも以上に、甘えたりした場合は、子どもが満足するまでスキンシップを与えてください。
- 身体の不調を訴えた時は、学校に連絡し無理をさせずゆっくり休ませてください。

周囲の大人たちが、子どもを危険から守り、安心感を与えることで多くは回復していくものです。



1月、2月、3月の相談日

保護者のみなさまへ



○相談時間

金曜日 PM12:30～15:30

○1,2,3月の相談日

1月：12日、19日、26日

2月：2日、9日、16日

3月：1日、8日

○連絡先 ☎ 宝達小学校 0767-28-2101

お子様の様子で気になる事があれば、学校、スクールカウンセラーにも気軽にご連絡ください。

