

# 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 明けまし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。



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。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。いまでも揺れは続き、中には、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。大人も子どもも、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、決して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 出来事のことが気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と
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。

