



相談室だより NO.5

2024.1

保護者の皆様、スクールカウンセラーの横田です。今年もよろしくお願いいたします。発災から1週間経ちましたが、まだまだ落ち着かない日々を送っていらっしゃると思います。

今回のような大きな災害にあった時に、子ども達の心や身体にどのような変化が起こるのかについて、1月9日発行の「ほけんだより」に詳しく紹介されています。

相談室だよりでは、そういった変化が起こっている子ども達に対して、大人ができることを紹介します。

- 「ほけんだより」で紹介されている心や身体の変化は、「大変なこと」に遭遇した時に、誰にでも起こりうる、「正常な反応」です。大人にも起こりうることです。そして、多くの場合は自然に回復していきます。

《日常生活で大人が子供達に対してできること》

- ◆ できるだけお子さんを一人にせず、家族が一緒にいる時間を増やしましょう。
- ◆ できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ◆ 災害場面のテレビや動画を続けて繰り返し見ることを控えましょう。
- ◆ 子どもが話すことは、あれ？本当かな？と不思議に思っても否定せずに聞いてあげましょう。ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう。
- ◆ 行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。
- ◆ 気をつかうがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。
- ◆ 抱っこをしてあげたり、痛いところがあったらさすってあげるなどスキンシップを増やしましょう。
- ◆ 恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげて、次のような言葉がけをしてください。これらの言葉は、何度繰り返してもかまいません。

「〇〇ができなくても恥ずかしくないんだよ」

「心配なことがあったら、何でも言ってね」

「あなたはちっとも悪くないよ」

「お父さんやお母さんが守ってあげるからね」

- こういった対応は、少なくとも2, 3カ月間から半年間、また必要に応じて、それ以降も繰り返し続けて下さい。なお、ふつうの時でもこのような態度は子育てに必要な望ましい態度です。症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、学校や医療機関にご相談ください。
- 保護者の皆様も、どうぞご自分の心と身体を第一にお過ごしください。

