



## 今は、心のケアが大切です！

大人の人と一緒に  
読んでね。

元日の大地震から3週間が経ちました。ずっと緊迫した状態が続いていると思いますが、心理的なストレスや住み慣れた環境の変化から、こころや身体の不調が現れることがあります。特に子どもの不調は、身体症状や問題行動として大人と違った形で現れることがあります。

## 子どもによく見られるストレス反応

### からだ

- \*寝つけない
- \*夜中に目が覚める
- \*ぐっすり寝た感じがしない
- \*食欲がでない、ありすぎる
- \*頭痛、腹痛、吐き気
- \*体がだるい
- \*いつも揺れているように感じる



### 気持ち

- \*とてもこわい、不安
- \*イライラする
- \*落ち込む
- \*なんにも感じない
- \*やる気がでない
- \*ひとりぼっちな感じ



### 行動

- \*落ち着きがない、はしゃぐ
- \*おこりっぽくなる
- \*子どもがえり
- \*引きこもる



### 考え方

- \*集中できない
- \*考えがまとまらない
- \*急にそのときのことを思い出す
- \*思い出せない
- \*忘れやすい
- \*自分を責める



このような「こころの変化」はいつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。生活リズムを整えたり、リラックスできることをしたり、自分でできることをやってみましょう。

# ストレスがおさまるポイント

## □安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると心が楽になって元気が戻ってきます。

## □まわりの人との心の絆

家族や友達、先生といっしょに過ごすなかで、ひとりじゃないと感ずることができると「絆」が強くなります。

## □気持ちをあらわす

泣きたいのを我慢する、つらいのに普通にしようとしなひでください。

話す、泣く、笑う、怒るなど子どもの素直な気持ちを受け止めます。

# 日常生活では次のことを心がけましよう

\*家族や友だちなど、できるだけたくさん会話をましよう

\*食事や睡眠などできるだけ生活リズムを崩さないようにましよう

\*イライラが強くなっているなと感じたら、深呼吸をましよう

\*信頼できる人に話を聞いてもらいましよう（ただし、無理に話すことはありません）

～ちよつとでも心を軽くまませんか～

石川県教育委員会より

## 子どもの

## 相談窓口

地震のことや学校生活のこと、不安や悩みがあったら、いつでもすぐに相談ができます。



◆能登半島地震・子供のころ相談テレホン

〈臨床心理士等がお話まします〉

**0 1 2 0 - 4 8 - 0 8 7 4**

1/15～3/31 の平日 13 時から 18 時 30 分  
対象：小学生から高校生及びその保護者

◆能登半島地震・進路・学習相談テレホン

〈進路・学習、転入学、学用品等について〉

**0 1 2 0 - 8 7 3 - 7 8 3**

1/15～3/31 の平日 13 時から 17 時 45 分  
対象：小学生から高校生及びその保護者

