

ほほえみ

川北町立橋小学校
令和6年1月15日(月)
NO.8

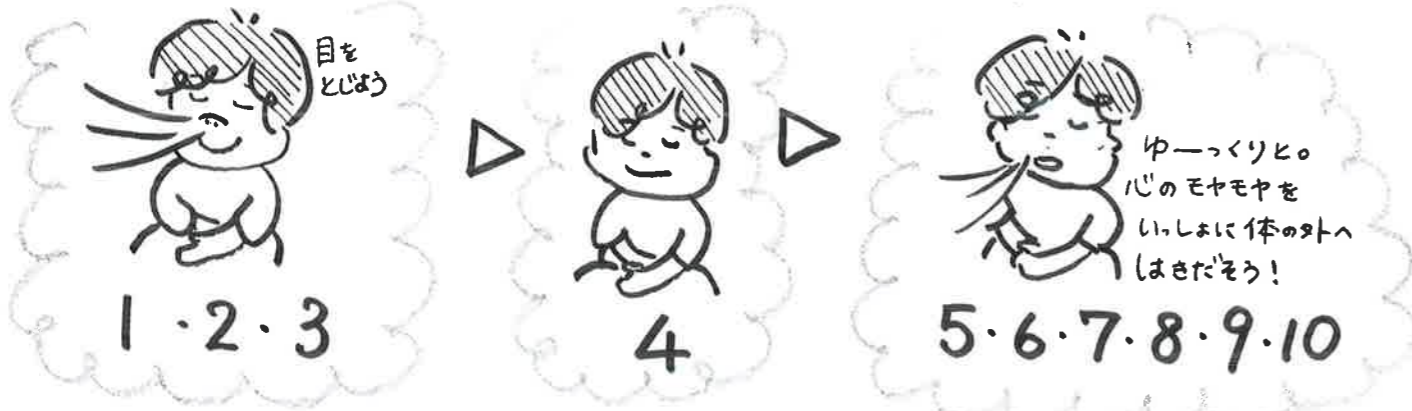
3学期が始まり、1週間がたちます。もしかするとみなさんの中に、こころとからだか「いつもとちがうな」と感じている人もいないかもしれません。ふだんとちがうことがおおいと、そのような変化はだれにでもおこります。そして、だんだんとよくなることとおおい、といわれています。じぶんの好きなことや、ほとする時間を大切に、じぶんのペースですすませていきましょう😊

リラックスのワザをしてみよう!

友だちとうまくいかない、やるものがたくさんある、こわいことがあった……つらいときにわたしたちは心も体もきんちょうして、かた～くなってしまいます。かた～な心と体をやわらかくほぐして、なんだかほっとしたきもちになれるワザをしょうかいします。

10秒かけてこきゅうしよう

- ① はなから大きく息をすう
- ② ストップ
- ③ □から細く長くはく



生活をする中で、もし、わからないことや心配なこと、知りたいことがあったらまわりの大人にそうだんしてくださいね。みなさんといっしょにかんがえたり、しらべたりします。ひとりじゃないよ。

ちよくせつ はなはづらひときは、「オンラインほげんしつ」もつかってみてね!

保護者の方へ

裏面もご覧ください

子供の心のケアについて

～ 日ごろの健康観察のおねがい ～

災害や事故等の危機に遭遇したり、環境や人間関係の大きな変化が起きたりすると、ストレスを抱え、大人も子供も、心身にストレスのサインが現れます。特に、子供の場合は、身体症状に出やすく、保護者にとって「困った行動」に見えることもあります。多くは時間の経過とともに消失しますが、ストレスが激しく、長く続く場合には、より重い症状が現れることもあります。その代表が「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」と呼ばれる疾患で、恐ろしく生々しい記憶がよみがえる(フラッシュバック)、いつも緊張が高まるといった症状が現れます。

このような重症化を防ぐには、ストレスサインに気づき、早期対応することが重要です。そのためには、以下に示すような子供のストレス症状の特徴を踏まえたうえで、日ごろの健康観察を丁寧に実施する必要があります。学校でも、毎朝の健康観察をより強化して実施しておりますが、ご家庭におかれましても、普段と異なる様子がないか健康観察をお願いいたします。



- ◎行動の変化
- ・学校に行きたがらない。
 - ・学習の意欲が乏しい。
 - ・好きなことでもやりたがらない。
 - ・何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
 - ・一人になるのを怖がる。
 - ・赤ちゃん返りする。



- ◎体の変化
- ・食欲がない。あるいは過食になる。
 - ・眠れない。
 - ・頭痛や腹痛、嘔吐や下痢が続く。
 - ・夜尿が始まる。

- ◎心の変化
- ・イライラ、ビクビクしている。
 - ・喜怒哀楽が激しくなる。あるいは、無表情になる。
 - ・閉じこもる。

学校と家で様子がちがうこともあります。気になることがありましたらどんなことでも学校へお知らせください。

スクールカウンセラー来校予定

- 1月 15日(月), 22日(月), 29日(月)
- 2月 5日(月), 19日(月), 26日(月)
- 3月 3日(月)

来校時間は、9時～12時です。

来校日時でご都合がつかない場合は、別の時間で調整いたしますので、まずは学校へご連絡ください。

家庭での 対応の ポイント

対応に迷う時は、
まず子供の行動をよく観察しましょう

いつ、どのような場面で、「困った行動」が現れるのか、できるだけ多くの情報を集めることが大切です。
原因がわからないまま焦って強引なやり方をしても、問題は解決せず、親子関係が悪化しやすくなります。



「困った行動」が続く時は、
対応の仕方を変えてみましょう。

「困った行動」が続く場合、保護者が子供の状態に合わない対応を繰り返していることがあります。

「困った行動」にあえて注目しないようにするのも一つの方法です。



子供との肯定的な
コミュニケーションを心がけましょう。

子供自身もどうしてよいか分からずいらしたり、落ち込んだりすることがあります。そういう時こそ、子供の長所や得意なところを認めてあげましょう。子供の感情を理解し、受け止めることで「困った行動」が減少することがあります。

保護者が自分自身を
責め過ぎないようにしましょう。

これまで自分が頑張ってきたことを振り返り、その努力をきちんと自己認識しましょう。
自分自身を肯定することは保護者のセルフケアに役立つだけでなく、子供にとっても良いモデルとなります。



大切なことは、
子供が安心して、
ほかの人とつながりを感じられるようになることです。

信頼できる誰かに相談してみましょう。

子育てに悩んだ時、親として情けなく思ったり、恥ずかしいと感じてしまうことがあります。このような気持ちが続くと、問題を一人で抱え込んでしまい、ますます自分を追い詰めて解決から遠ざかります。そういう場合、信頼できる人や学校の先生に話してみましょう。自分一人では気付かなかった視点や対応に気付くことがあります。



一人で 悩まずに 相談 しましょう

子供の様子が気になる時は、
すぐに学校へ相談してください。

学級担任の先生に限らず、保健室の先生（養護教諭）、教育相談担当の先生、特別支援教育コーディネーターの先生、学年主任、校長先生など、保護者が相談しやすい先生なら誰でもかまいません。
来校しているスクールカウンセラー相談員の利用もできます。



学校以外に相談できる機関を教えてください。

Q 身近に子供の健康状態について相談できる場所がありますか？

A 保健センター・保健所があります。
保健師が気軽に相談にのる“地域の健康相談”があります。
広報誌に毎月、開催日と時間、場所が載っています。子育て相談ができる日もあります。

Q 子供の発達や子育てなどについて相談したいのですが？

A 地域の教育研究所・発達障害者支援センター、家庭児童相談室、児童相談所で面接相談ができます。電話で相談ができる場所もあります。

Q 病院に行く場合、何科で受診するとよいでしょうか？

A すぐに精神科や心療内科を受診することに抵抗がある場合、まず学校医やかかりつけの小児科、内科の先生に相談して、必要に応じて紹介を受けるという方法もあります。
子供の発達や精神的問題を専門とする児童精神科を開設している病院もあります。

保護者のみなさん自身の心のケアが大切です

子供との接し方に自信がないと悩んでいませんか？

そんな時には、地域で土曜日に開かれる親子で参加できる催しに参加してみましょう。指導員やレクリエーションを指導する先生が、子供と楽しくふれ合えるよう指導しています。また、児童館での企画への参加もいいですね。広報誌や地域のお知らせ(回覧版など)で紹介されています。



子供が安心してゆったりと過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。

子供の様子を心配するあまり不安になり過ぎたり、気持ちが沈む“うつ状態”になってしまうことがあります。また、家庭や職場で心配事があると一人で対処することが難しく、ストレスとなりがちです。
そのような場合には、地域の精神保健センターや保健所の電話相談、面接相談を利用しましょう。病院・診療所（精神神経科、診療内科など）に行く前に、気軽に相談することができます。広報誌に健康相談、心の相談などの実施場所や日時を掲載しています。精神保健相談は、精神科医、保健師、心理士、精神福祉士など専門家が相談を担当しています。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。