

七尾市立田鶴浜小学校

# カウンセラーだより

2024. 1

この度の地震により被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

今後、子ども達のこころのケアが大きな課題となります。そこで、ご家庭でもお子様の様子を注意深く見守り、心のケアに取り組んでいただく参考にしていただければと思います。

スクールカウンセラー 藤山 和枝

災害が起こった直後から見られる、様々な反応は必ずしも異常なものではありません

ではなぜ？



地震などの怖い出来事が起きると、大人も子どもも、体の中ではいろんなことが起きます。

- ・安心する人にぴったりくっついたり、びっくりしたり、落ち着かないなどの反応は、からだは自分をまもろうとして いるから起きる自然な反応です。
- ・無理にやめさせる必要はありません。
- ・その時の様子をそのまま受け止め、気持ちを落ち着かせたり、気がかりなことを一緒に考える時間を持ちましょう。

地震のことを思い出すと、いろんな 考えで頭がいっぱいになることもあります。

これは、少し考える余裕が出てきたことと、

「行動」も「からだ」も「きもち」も「考え」も 全部つながっているから起きることです。

- ・眠れなくなる
- ・集中できない
- ・ご飯をおいしいと思わない
- ・考えがまとまらない
- ・腹痛、頭痛などの身体症状
- ・また地震が来るかもしれない

だからこそ!!



「毎日の生活リズムを一定にする」(行動)

「リラックスの時間を持つ」(からだ)

「“今は大丈夫”と伝える」(きもち)

などを試すことで、このつながりをプラスに変換出来るのです。

#### 災害時のような普段と違うことが起こった時に、学童期の子どもが示すストレス反応

- 不眠になる
- 身体的活動レベルの変化
- 社会的接触から逃れる
- 学校へ行きたがらない
- 睡眠障害および食欲不振
- 攻撃性、苛立ち、落ち着きのなさ
- 他の被害者に対する心配
- 再度同じようなことが起きるのではないかと不安を示す
- 自分の大切な人や自分自身が傷ついたり、離れ離れになってしまうのではないかと不安になる
- 泣く
- 感情と行動の混乱
- 出来事について同じ言葉・方法で繰り返し話す
- 恐怖心を抱き、表す
- 記憶、集中力、注意に対して負の影響がある
- 身体的な訴え(精神的なストレスからくる身体症状)
- 自分を責める感情や罪悪感

\*上記は緊急時に子どもが示す一般的なストレス反応になりますが、気になることがあれば、スクールカウンセラーまでご連絡ください。また、生活に支障が出たり、一か月以上続くなど改善がみられなければ医師にご相談ください。

#### 安心・安全を確保しましょう

- ・家族と一緒にいる時間や会話を増やしましょう
- ・話をゆっくりと丁寧に聞くようにしましょう
- ・親子でリラックスできるような時間やスキンシップを普段より増やしましょう
- ・災害のテレビニュースはあまり見せないほうがよいでしょう

#### 生活リズムを崩さないようにしましょう

- ・規則正しい生活を心がけ、子供同士が遊べるようにしましょう

#### 保護者ご自身の心身もいたわりましょう

- ・保護者のみなさまも、ご自分のこころとからだをいたわり、一人でがんばりすぎないでください。

最後にリラックス法を一つご紹介させていただきます。

(67) [眠りのためのリラックス - YouTube](#) (兵庫県立大学大学院教授 富永 良喜先生)

<https://youtube.com/playlist?list=PLCm1ivca224-ID-TYoMFboPkJTm8LJ6Mi&si=Qz9qTZSvaX4GzH26>