

保護者の皆様へ



# げんきいっぱい

2月号

七尾特別支援学校輪島分校 保健室

震災後、1カ月がすぎました。保護者のみなさん、子どもたち、心と体は元気ですか？

私たちの心や体は、災害が発生し、心に強いストレスが加わると、いろいろな変化が起こります。震災後しばらくは、心が動揺していろいろな不安が起きることは、誰にでも起こりうることです。時間の経過とともに回復していくので、つらいときは我慢せず心と体をいたわってくださいね。

## 被災した人なら誰でも感じること

- ・怖い
- ・悲しみ、寂しさ
- ・自分の無力感や自責の念
- ・怒り
- ・不安
- ・何事に関心、無感動になる

## からだに起こりやすい変化

- ・疲れがとれない
- ・眠れない、寝てもすぐ目が覚める
- ・集中できない、イライラする
- ・吐気、食欲不振
- ・下痢や便秘
- ・心臓がときどきする など

○これらの反応はよくあることで、時間の経過とともに徐々によくなります。

○特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。

## 少しでも安心して過ごすために

- ・困っていることを「この程度のこと」と思わず率直に話す
- ・安心できる人と一緒に過ごす
- ・睡眠と休憩を十分にとる
- ・好きなこと、気分転換になること  
リラックスできることをする
- ・あまり頑張りすぎない



○感情を表すことは、決していけないことではありません。「これくらいのこと・・・」  
「こんな風に思うのは自分が弱いからだ・・・」と思ったりしないでくださいね。  
自分だけで解決しようとせず、まわりにいる人を頼ってくださいね。

傷ついている自分を放っておかない。

さびしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せない・・・そんなときは  
いつでも学校に連絡をくださいね。