

カウンセラーだより

第5号 令和6年1月発行 長畝小学校 スクールカウンセラー

新しい年を迎え、早々に発生した大地震に、みなさま驚いたり怖い思いをされたことと思います。

その後のニュースでは大きな被害が連日報道され、また余震も続いている状況の中で、子どもたちの様子はいかがでしょうか。ご家族の皆様の体調はいかがでしょうか。

緊急時のこころとからだのしくみ

私たちの心と体は、日常とは異なる出来事が起こったとき、異常事態から身を守ろうとする仕組みがはたらきます。それを**ストレス反応**と呼びます。ストレス反応とは**異常事態における自然な反応**です。ストレス反応には以下のようなものがあります。



* ストレス反応 *

からだ

眠れない
夜中に目が覚める
悪夢を見る
食欲がない
お腹や頭が痛い

行動

落ち着きがない
怒りっぽい
ひきこもる
甘える
はしゃぐ



きもち

怖い、不安
やる気が出ない
イライラする
無力感
孤独感

考え方

集中できない
考えがまとまらない
忘れっぽくなる
自分を責める



* 対応のポイント *

気になる様子があれば、担任の先生にお伝えいただき、遠慮なくご相談ください。

① 安心・安全

ほっとする、安心する、気持ちがなごむ、そういった時間や場所があると、徐々に落ち着きます。食事や睡眠、運動など、生活リズムを整えることを心がけましょう。

② 気持ちをあらわす

話す、泣く、笑う、怒るなど、子どもの素直な気持ちを受けとめます。否定したり、無理に聞き出すことはよくありません。子どもの場合は遊びを通して内面が表現されることも多いので、そばで見守ってあげましょう。

③ 会話する

あいさつをしたり、声をかけたり、何気ない会話をしてあげてください。必要であれば何が起きているのか、これからどうなっていくか、見通しの持てる正しい肯定的な情報を伝えましょう。

④ 大人も積極的な休養を

疲れは後からやってきます。一人で抱え込まず、無理せず、リラックスできる時間を持ちましょう。



SC 来校予定日: 1月18日、1月25日、2月1日、2月8日、2月15日、2月22日、2月29日、3月7日

来校時間: 9時30分~13時30分

申し込み: 担任の先生、もしくは教育相談担当 中村先生まで