

平成28年4月27日

保護者 様

八代市立第一中学校  
校長 塚副 徹

## 子どもたちの心のケアのために

晩春の候、保護者の皆様には、本校教育活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

さて、今回の熊本地震に伴い、生徒の心のケアについては、教職員はもとより、スクールカウンセラーの協力を得て、全校体制で取り組んでいきます。

大きな災害に遭遇すると、子どもたちはショックを受け、心身の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。これは、大きなショックによって現れる誰にでも起こりうる普通の反応です。多くは一時的なもので、時間の経過とともに薄れ、自然に落ち着いていくそうです。

学校が再開いたしました。子どもたちが落ち着いた生活ができるよう見守り、対応していきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

子どもたちに現れる主な反応とその対応例を載せています。ご家庭でも参考にされてください。

### ○子どもたちに現れる主な反応とその対応例

#### 1. 直接、地震に関係するようなこと

- 地震の場面が、頭から離れない。
- 地震のことをしきりに話題にする。または、全く話そうとしない。



○子どもが話してきたときは、遮らず最後まで聞いてください。しかし、何度も繰り返す場合は、話題をかえて気持ちを切り替えてあげてください。話をしたがらないときは、無理に聞き出そうとはしないでください。

#### 2. 情緒的なこと

- びくびくしたり、(暗闇など)怖がったりする。
- 感情(怒りっぽい、落ち着きがない、ぼんやりするなど)が不安定になっている。



○びくびくしたり、怖がっている場合は、一緒にいてあげてください。  
○いつもに比べて神経が過敏でぴりぴりしているようなときは、そっと見守ってください。

### 3. 身体的なこと

- 食欲がなかったり、頭痛や腹痛、吐き気などを訴えたりする。
- 寝つきが悪かったり、夜中に目を覚ましたりする。



- 体の不調を訴えてきたときは、ゆっくりと休ませてください。
- 夜中に目を覚まして怯えているような場合は、子どもが安心するまで一緒にいてあげてください。

○保護者の方自身の心のケアも大切にしてください。子どもの心の回復には、子どもが安心することのできる環境が不可欠です。

○子どもの症状が重いと感じられたり、その症状が長く続いたりする場合は、専門的な判断が必要です。学校では、スクールカウンセラーが相談に応じたり、専門機関の情報を提供したりできますので、遠慮なくご連絡ください。