

TEEN'S HEALTH

R2.7.17

芦北町立湯浦中学校
保健室：草野

長く続いた雨がようやく上がり、今日は青空も見えました。
休校明けの今週は、降り続く雨に不安を感じたり、疲れを感じたりした人もいるかもしれません。
リラックスする時間もとりながら、規則正しい生活を送りましょう。

リラックス法を自分でやってみよう!

先日、スクールカウンセラーの山崎先生から教えていただいた方法です。身につけておくと、今後、緊張する場面やイライラ、ソワソワする場面に遭遇した時など、自分の心を落ち着かせるのに役立ちます。
この機会に身につけておきたいですね。

呼吸

おなか一杯吸い込んで3秒止めて、5秒かけて吐く。
これを5回繰り返す。



①鼻から息を吸う。

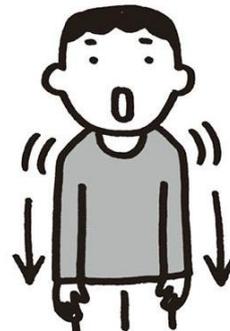


②口をすぼめて口から息を吐く。

肩



①
首をすくめて、
両肩を耳に向かって
しっかり持ち上げ、
10秒キープ



②
息を吐きながら
すっと力を抜き、
肩が楽になるのを
感じる

◇◆◇保護者の皆さまへ◆◆◇

芦北町を突然襲った豪雨災害。被害の大きさに胸を締め付けられます。被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

災害から2週間が経とうとしています。大人もですが多感な子どもたちの中にも、大きな不安を抱えて過ごしている人もいるのではと思います。直接的な被害の有無にかかわらず、身近な人や知っている場所に起こった災害、報道されるその映像を目の当たりにすることによっても大きな心配や不安が知らず知らずのうちにストレスとなり、一時的な反応を見せることもあります。この反応は時間の経過とともに自然回復していきます。

学校が再開された月曜日には、熊本県教育委員会から緊急支援で派遣されたスクールカウンセラーから、生徒や職員へそれぞれに話をさせていただきました。生徒は災害のもたらす心理的な影響について、職員は心のケアについてもお話を聞いたところです。

目には見えない心の状態です。普段であれば何も無いことも苦痛や負担に感じたり、そのことが要因となって体調を崩したりしているかもしれません。子どもさんの様子をみられて、ご心配な点が続くようでしたら学校へもお知らせください。スクールカウンセラーにつながりこともできますので、遠慮なくご連絡ください。(窓口：養護教諭 草野)

★★★ 裏面もご覧ください。★★★

子どもの 心のケア



■ 子ども全般によく見られる災害の影響 ■

下に書いてある反応は、災害後など「心が傷ついた時」に、誰にでも起こりうる自然な反応です。

- ところの反応
 - イライラする、機嫌が悪い
 - 一人になること、見知らぬ場所、暗い場所や狭いところを怖がる
 - 少しの刺激にもびっくりする
(小さい物音、呼びかけなど)
 - 出来事の怖い場面を急に思い出す
 - 出来事のことを話したくない
 - 出来事が自分(または誰か)のせいではじめたと自分(または周囲)を責める
 - 何もかもうまくいかないと悲観的になる
- からだの反応
 - 食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
 - 寝つきが悪くなる、何度も目を覚ます
 - いやな夢を見る、夜泣きをする
 - 吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさの症状を訴える
 - 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる
 - 風邪を引きやすくなる など
- 生活や行動の変化
 - 落ち着きがない
 - 学習能力の低下
 - 依然楽しんでいた活動に興味なくなる
 - ひきこもり、一人で過ごすことが多くなる
 - 自分を傷つけるような行動、無謀な行動がみられる など

*心や体の反応が強すぎたり、症状が長引いたりするときは、スクールカウンセラーや医療機関等への相談をおすすめします。

■ 心がけるとよいこと ■

★いつもと違う子どもの言動に気を配りましょう

心の傷は誰の目にも見えないために、本人も周囲の人も気づかないことがあります。「わがままな行動」と誤解されることも少なくありません。「心が傷ついているかもしれない」という視点を持つことが大切です。

★こちらの対応を変えてみましょう

子どもの行動にどう対応してよいかわからなくなっているときには、こちらの対応も硬直化している場合があります。きちんとしないのでいつも叱ってしまう、サッサとしないのでいつもせかせてしまう、などです。このような時には、子どもの行動を黙って見守りながら、観察することも大切です。

★肯定的なコミュニケーションを心がけましょう

もしかしたら、子ども自身もどうしてよいかわからなくて困っているかもしれません。こんな時は、子どもの長所や得意なところを認めてあげましょう。ほめられ、安心することは、心の傷の回復にも役立ちます。

★子どもは

自分から相談できない場合があります

心が傷ついたとき、自分から周りの人に相談できないことがよくあります。本当につらかったことを誰にも話せないでいる子もいるかもしれません。こんな時、安心できる状況で、「心が傷ついた時に現れる反応」(左表)がないかどうか、具体的に尋ねてあげることも必要です。

【専門機関への相談が必要になる場合】

次のような症状が続き、家庭生活や学校生活に支障が生じた場合、専門機関への相談や治療が必要となります。

- 睡眠障害や悪夢が続く
- 身体の病気が見つからないのに身体の不調が続く
- 反抗的な態度や攻撃的な態度が続く
- 暴力的な行動が増える
- 不登校や引きこもり状態が続く
- 情緒が不安定な状態が続く
- 「死にたい」と訴える、あるいは死のうとする
- 自分を傷つける行動がみられる
- うつ状態が続く
- 喫煙やアルコール飲酒、ゲームにのめりこむ

【参考資料】

子どものところのケア～心が傷ついたときのために～
保護者の方々へ (宮城県 H27. 3月発行)

再開された学校に生徒の声が響くと「子どもの姿があつての学校だな。学校っていいな。」と改めて感じます。学校での様子に目を配り、何気ない会話を大事にしなが、生徒の心にも寄り添っていきたいと思います。

ご心配なことがありましたら、気軽にご連絡ください。(草野)