

保護者の皆様へ

子供の心のケアのために

<はじめに>

このところ、自然災害、子供が巻き込まれる事故や子供たちをターゲットにした事件が起きており、保護者の方におかれましても不安な気持ちになることがおありなのではないかと思います。大人でも不安になる出来事ですから、子供が不安になるとしても当然のことです。

不安になった時には普段と違う状態や行動が見られることがありますが、これは異常なことではなく、不安を前にした場合の普通の反応です。多くの場合は一時的なもので、ご家庭の中で受け止めていただくことで、やがて自然に落ち着いていきます。子供の様子に慌てずに、落ち着いて対応してください。

<子供たちのサインと大人にできる支援>

- | | |
|------------------------------|---|
| • 不安なことや落ち着かないことについて、話をしたがる。 | ⇒まずはさえがらずに最後まで話を聴いてあげてください。 |
| • 様子に変だなと感じるが、話をしたがない。 | ⇒無理に聞き出そうとはせず、そっと温かく見守ってください。 |
| • ビクビクしたり、怖がっているような様子がある。 | ⇒一緒にいて安心させてあげてください。手を握ったりスキンシップをすることで安心感が増します |
| • いつもに比べて神経が過敏でピリピリしている。 | ⇒温かい気持ちでそっと見守ってください。 |
| • 親のそばから離れない、一緒に寝たがる。 | ⇒子供が自分から離れるまで一緒にいてあげてください。 |
| • 頭痛・腹痛など体の不調を訴えてきた。 | ⇒ゆっくりと休ませてください。 |
| • 夜中に目を覚ましておびえている。 | ⇒子供が安心するまで一緒にいてあげてください。 |

こういった状態や訴えは、「心理的ショックによっておこる普通の反応 ー異常な事態への正常な反応ー」です。家族やまわりの大人や落ち着いて、ゆっくりと冷静に、温かく見守ってくださることで、徐々に落ち着いていきます。

しかし、心配になるほど状態が重い、あるいは長く続く場合には、専門的な判断が必要です。遠慮なく学校にご連絡ください。スクールカウンセラーが相談に応じたり、必要に応じて専門機関にご紹介することができます。

練馬区立北町西小学校：03-3932-7234

北西小教育相談室直通：080-2010-6021

(開室日のみ)