

五中・夢バトン

豊中市立第五中学校
学校だより
平成30年(2018年)
6月22日
発行責任: 校長 石井武

★こころのケアと施設の安全確保に向けて・・・

大阪府北部を震源に、18日朝に発生した最大震度6弱の地震、高槻市の小学生を含め死者5名、負傷者409名、約1600名が今なお避難中という大きな災害に直面しました。交通機関がストップし通勤・通学が困難になったり、電気、ガス、水道などのライフラインが止まったり市民生活に大きな影響が出ています。また、20日(水)には、朝から大雨警報が発令され土砂災害の危険性から避難指示や避難勧告が出された地域もあり引き続きの注意が必要であるといえます。



このような状況の中で、今一番大事なことは生徒のみなさんの「こころのケア」であると考えています。余震への不安やさまざまなプレッシャーから、不眠や無気力などの「災害ストレス」が生じる場合があります。決して特別なことではなく、誰にでも起こり得ることです。

本日「こころのアンケート」を実施しました。気持ちの面で不安なことや心配なことなどがなければアンケートに書いてもらい、必要に応じて担任や学年の先生が面談や声かけ、寄り添いを行なっていきたいと思います。また、アンケートだけではなく、何かしんどいことや聞いてほしいことがある場合は、遠慮なくどの先生でもいいので、話してみてくださいね。書いたり話したりすることで少し気分が落ち着いたり、ホッとしたりすることがよくあります。一人で抱え込まずに、家族や友だち、先生など身近な人に話してみましよう！

次に大事なことは、**学校の施設・設備の点検と安全の確保**です。今、豊中市では、すべての小・中学校の校舎、体育館、プール、ブロック塀などの緊急点検を行なっています。そして、危険度の高いところから改修などの工事を進めていくと聞いています。



五中においても、危険と思われる場所にはカラーコーンを置いたり、トラロープを張ったり、**危険表示**を行なったりしています。そのような場所には絶対に近づかないてください。生徒のみなさんには、不便をかけることもあると思いますが、安全の確保が何よりも大事です。ぜひ協力をお願いしたいと思います。

★保護者のみなさまへ



ストレス反応の表れ方は人それぞれです。表面上は元気に見えるように見えても、心の中はちがうことがあります。右ページの「こころのケアについて(保護者向け)」の資料は、本市教育委員会から送付されたものですので、ぜひご参考にしてください。

まずは、日常の基本的な生活を大切にすることと、子どものメッセージを受け止めてあげることが一番のポイントです。子どものことで気になることがあれば、遠慮なく学校にご相談ください。また、本校のスクールカウンセラーの活用や各種相談機関の案内など、必要に応じてご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。

こころのケアについて（保護者向け）

* 普段と違う様子が見られてもあわてないで

大変な出来事の後、普段と違う様子になるのは自然なことです。

事態に対処しようとする反応と受け止めましょう。

周りの大人があわてず、落ち着いて接することが大切です。

* 大変な出来事などの後、こんなことがよく起こります

落ち着きがなくなる

ポーっとする

赤ちゃんがえりする

イライラする

やる気がでない

ベタベタしてくる・甘えてくる

怒りっぽくなる

何も手につかない



こわい夢をみる
おねしょをする



一人でいるのをこわがる
事件や事故のあった場所に近づけない



自分や家族が死なないか
不安がる



その他：からだの不調をうったえる（頭痛・腹痛・発熱・めまい・吐き気など）



* 日常の基本的な生活を大切に

「日常の生活」は子どもの安心のもと。

食事や睡眠をいつも通りに、などを意識しましょう。

* メッセージを受け止めて

子どもの状態はそのまま、子どもからのメッセージです。

話をしてきたら聞く、話したがないならそっとしておく。

体がつらいなら体のケアをする…、これらすべてがこころのケアになります。

☆気になることがあれば、学校にご相談ください。

また、子どもへの関わり方がわからない時は、電話でも相談できます。

◆（大阪府）すこやか教育相談（さわやかホットライン）06-6607-7362

◆（豊中市）教育相談総合窓口 電話相談 06-6840-8121

☆各中学校にスクールカウンセラーが週1回派遣されていますので、ご活用ください。

スクールカウンセラー活用をご希望の方は、各クラス担任へまずお知らせください。

☆予約による来所相談もできます。

◆豊中市教育委員会事務局児童生徒課 教育相談係 06-6844-5231（要予約）

☆普段と違う様子（症状）が1か月以上長引く場合は専門機関へご相談ください。