

こころのケアについて

* 普段と違う様子が見られてもあわてないで

大変な出来事の後に、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
イライラする
怒りっぽくなる



赤ちゃんがえりする
ベタベタしてくる・甘えてくる



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



ボーっとする
やる気がでない
何も手につかない



こわい夢をみる
おねしょをする



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。