

こころのケアについて

1. 普段と違う様子が見られてもあわてないで

大変なできごとの後に、普段と違う様子になるのは自然なことです。

できごと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。

2. 大変なできごとなどの後、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



ボーっとする
やる気がでない
何も手につかない



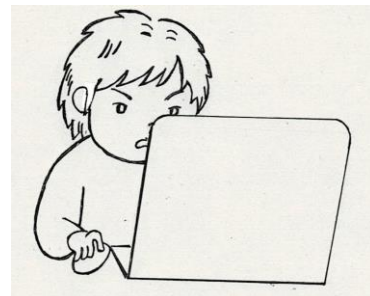
赤ちゃんがえりする
ベタベタしてくる・甘えてくる



こわい夢をみる
おねしょをする



一人でのいるのをこわがる
いろいろなことを不安がる



必要以上に情報を集めようとする

その他：からだの不調をうたえる（頭痛・腹痛・発熱・めまい・吐き気など）

3. 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することを意識しましょう。

4. 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。
忘れたり、ぼーっとしたりすることだけで、自分を守っている子どももいます。
話をしてきたら「大変だったね」と聞いてあげましょう。
話したがるならそっとして見守ってあげましょう。
お腹が痛いならさすってあげるなど、身体のケアをしてあげましょう。
不安な気持ちをまぎらわせるために、たくさん情報を集めようとする子どももいます。
『適切で』『信頼できる』情報を得られる手助けをしてあげましょう。
一方、情報を集めすぎるとかえって不安になってしまうことがあります。
度をすぎるようであれば、適度に違うことに誘ってあげたり、不安な気持ちを聞いてあげたりしましょう。

これらすべてがこころのケアになります。

気になることがある時、
また、接し方がわからない、普段と違う様子が続いている…という時には、
お気軽に専門機関へ電話でご相談ください。

電話で相談できます。

◆(豊中市)教育相談総合窓口 電話相談 06-6840-8121

◆(大阪府)・『すこやか教育相談』(さわやかホットライン) 06-6607-7362
・『すこやか教育相談24』 *24時間対応の電話相談窓口です。
0120-0-78310 (IP電話からはかかりません。)

◆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。(学校が再開されてから)
ご希望の方は、お子さまが通っている学校へ学校再開後まずお知らせください。