

## 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



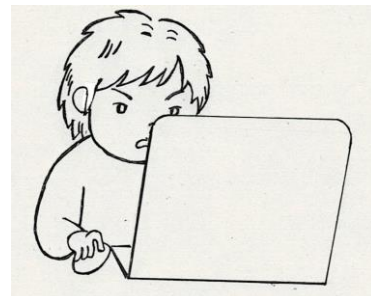
赤ちゃんがえりする  
バタバタしてくる・甘えてくる



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：からだの不調をうったえる（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。