

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

たいへん できごと あと ふだん ちが しょうす み
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。

たいしよ はんのう う と
できごとに対処しようとする反応と受け止めましょう。

まわ おとな お っ せつ たいせつ
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

からだの変化

よく眠れない・怖い夢を見る

からだの不調を訴える・食欲に変化がみられる

（頭痛や腹痛、発熱、めまい、吐き気、食欲がないなど）



こころ・気持ちの変化

いろいろなことが不安 一人でいるのを怖がる

おちつきがなくなる イライラする

自分を責める

口数が減る・増える



行動の変化

ボーっとする やる気が出ない 集中できない

赤ちゃんがえり ベタベタしてくる



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. 不安な気持ちから、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。

不安な気持ちを聞いたり、違う活動に誘って気持ちを切り替えたりしてあげましょう。

5. 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。

話したからない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。

これらすべてがこころのケアになります。

6. 気になることがあれば、ご相談ください

気になることがあれば、学校にご相談ください。

また、接し方がわからない、普段と違う様子が続いている…というときには、

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

コロナこころのケアダイヤルとよなか 0800-200-8740

◆(大阪府) ・『すこやか教育相談24』 0120-0-78310 (IP電話からはかかりません。)

*24時間対応の電話相談窓口です

◆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。ご希望の方は、通学する小学校へまずお知らせください。