

# 地域支援センター「しせい」

第4号 地域支援センター通信【令和元年10月25日発行】

台風19号により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。学校でも断水の影響がありご心配をおかけしましたが、子ども達は元気な表情で学校生活を送ることができています。不安な表情で登校してきたG君は、「台風怖かったね。」と話しかけるとニコッと笑い、(本当だよ。怖かった。)と言っているような表情を見せました。いつもとは違うトイレの流し方や手の拭き方などのルールに、適応することができていた子ども達です。7年前の震災後、子どもの心の健康を取り戻すためには、「日常を取り戻すことの大切さ」が重要だとされてきました。学校に通い、係の仕事をこなし、認められ、友達と心を通わせる。家庭に帰ったら、学校の出来事を家族に話す。こういった日常を取り戻していきましょう。保護者の皆様もご自愛ください。

(災害後、大人ができることをいくつか紹介します)

- ・落ち着いて安心させる。家族や周りの大人が子ども達を守り、元の生活に戻るようにすると可能な限り約束する。
- ・子どもたちの気持ちを認め、正常な反応であると伝える。不安な気持ちを話した時には、共感し傾聴する。
- ・災害のことを安心、安全な環境で話せるようにする。(ため込むとトラウマになってしまいます。)
- ・大人自身が気持ちを楽にできるようにする。健康を管理し、他人とつながるようにする。お酒は控えめにする。

～もしも、子ども達の行動で以下の症状が長期に見られた場合、学校の方にご相談ください。～

就学前の子ども達…指しゃぶり、おねしょ、保護者へのまわりつき、睡眠障害、食欲減退、暗闇の恐怖、退行

小学生: いらいら、攻撃的言動、まわりつき、悪夢、行き渋り、集中力の低下など

中学・高校生: 睡眠や食欲の乱れ、動揺、衝突(対立)場面の増加、身体症状の訴え、非行、集中力の低下など

参考: 日本学校心理士会 HP



毎日ごはんは  
そのまま  
すよね。



親子学級講演会の様子より

10月3日(木)親子学級講演会が実施されました。福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室佐藤則行先生を講師にお招きし、「子育てを楽しもう！～ペアレント・プログラムの実践～」と題して、講義を聞いたり、演習を行ったりしました。ペアレント・プログラムは各市町村で年間数回のコースで実施されていることがあり、経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実践された内容の一部をお伝えします。

まずは自分について、我が子について「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」について記入し、隣同士で発表し合いました。ここでのルールは相手を否定せず、発表した人が安心する言葉をかけることです。いいところは、特別な事ではなく、大人だったら「毎日ご飯を作っている」、子どもだったら「毎日学校に行く」など、一見当たり前だと捉えてしまうことです。ここでは、「いいところのハードルを下げる」ことが重要です。できて当たり前ではなく、ねぎらわれるべきだということです。

次に我が子の困った行動に焦点を当てて、その中でもギリギリできているところは「褒めるポイント」になるということです。例えば、「一度いじけると長い時間泣いて怒る」という困ったところがあるとします。しかし、「30分経つと落ち着く」「自分から、ごめんと言える」など、その行動に関して努力している所もあるはず。このように、難しい中にも「ギリギリできていること」を見つけると、それは褒めるポイントになります。「大人と一緒に何かをすることは楽しい」「何かができるようになることはうれしい」という経験を多く積んで行くことが大切です。叱責して、お尻を叩いて…が繰り返されると、新しいことに取り組むことや問い掛けに対して「嫌だ」「どうせできない」につながってしまうこともあります。できているところに注目、「褒める」を活用してみてください。

文責: 大和田 布佐子