

地域支援センター「しせい」



第8号 福島県立相馬支援学校地域支援センター通信【令和3年2月18日発行】

コロナ対策で日々心労が重なっていた折、2/13深夜に起きた福島県沖地震、2/15の爆弾低気圧の通過に伴う暴風雨があり、児童生徒の皆さん、保護者の方々、先生方も心の面でだいぶお疲れのことと思います。

2/15(月)からの週は児童の様子を見てみると、いつもより泣いたり走り回ったりすることが多いように感じました。それは一方で、怖かった感情や落ち着かない気持ちを外に出すことができているという正常な反応だと言えます。

災害の際には、大人は経済力がありその状況を修復したり改善に向かわせたりする力がありますが、子どもにはそれができない分「災害弱者」だと言えます。また、近くの大人不安を敏感に感じ取り同じように不安な気持ちにもなります。

10年前の震災時は、小学部の児童達はまだ生まれていないあるいは幼少期で記憶がないと思いますが、中学部・高等部の生徒達は震災の揺れを体験している、または避難の経験があるという人もいて、今回の地震を機に辛い経験を思い出すということもあるかもしれません。

🌀周りの大人としてできることは🌀

○地震の前の生活をなるべく早く取り戻しましょう。それまで行っていた手伝いなど役割なども可能な限りやりましょう。(学校がすぐに再開できたことは本当に良かったです。)

○落ち着いて、子ども達を安心させ続けてください。

・話にじっくりと耳を傾け、「怖かったんだね。」と気持ちを分かってあげましょう。「怖い」感情を抱いている時に「怖くないでしょう。」などと感情と合わない言葉をかけることはよくありません。

・「湧いてきた気持ちは自然な気持ちなんだよ。」と受け止めてあげましょう。

○子ども達の立ち直る力や、強いところ、良さに注目してください。

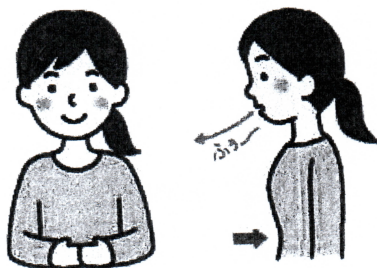
○ご自分自身も大切になさってください。

・ご自身が楽しめる時間を作りましょう。

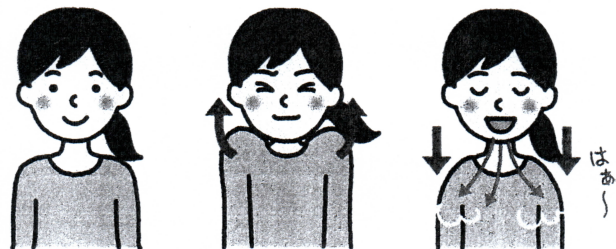
・一人で恐怖や不安を抱えずに誰かに相談しましょう。(スクールカウンセラーもご活用ください。)

・ご自身の健康も管理しましょう。(なるべく決まった時間に寝て、食べて、体を動かすなど)

●リラックスできる 深呼吸



●体のきんちょうをほぐす



～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

福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室

◎ お気軽にご相談ください。

しせい専用電話080-7241-7351

(平日9時～16時) 大和田布佐子