

保護者のみなさまへ

# 非常時の子どものこころのケアについて

不安やショックを受けたとき、こころやからだにはいろいろな反応が表れることがあります。

これらは誰にでも起こる自然な反応です。

不安を外に出して身近な大人に受けとめてもらいながら、時間とともに少しずつ元気になっていきます。

## こころの様子

- 悲しい、やる気がない
- 不安、イライラを感じる
- ぼーっとして授業や活動に集中できない
- 眠れない、食欲がないなど

## 行動について

- 落ち着かなくてうろろしてしまう
- イライラして周囲とケンカをしてしまう
- 一人になりたくなる
- 誰かと一緒にいたくなる
- 物音や刺激に敏感になる など

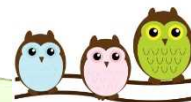


こんなことが  
あったら…



## ～リラックスできる工夫をしましょう～

好きな音楽を聴く、好きな本を読む、ストレッチをする、体を温めるなどは、こころとからだを元気にするのを助けます。  
安心できる環境で気持ちを受け止め、そっと見守りましょう。  
家族で楽しく遊ぶ時間を作ることも、子ども達にとっては大切です。



子どもが不安について話してきたときには、ゆっくり最後まで話を聞いてあげてください。お話しすることで気持ちが落ち着いていきます。

このような対応を続けていけば、2週間程度で多くの子どもの反応は収束し、元気になっていきます。  
心配なこと等がありましたら、在籍校にご相談ください。

発行：江別市教育委員会教育支援課