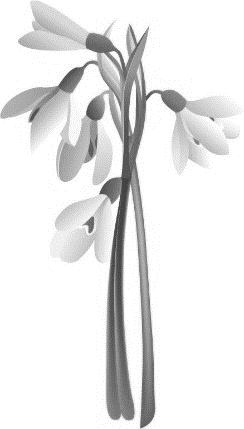
こころけあ通信（第１号）　こころのケア対策班からのメッセージ

2016.4.20



スノードロップ

花言葉：希望

～子どもたちのために，今私たちにできることを一緒に考えましょう！～

　なかなか余震がおさまらず落ち着かない状態が続いています。先生方も被災しながら学校の復旧作業にも取り組まなくてはならない状況にあり，そろそろ疲労が蓄積してきているのではないでしょうか？「こころのケア対策班」から先生方にお伝えしたいメッセージを発信させていただくことにしました。参考にしていただけたら幸いです。

教師として私たちがやるべきことは，学校が再開したときに，子どもたちが安心して通常の学校生活が送れるように支援することです。学校の施設は復旧できても，子どもを支えるべき私たち自身が心身ともに参ってしまったのでは再開後の子どもたちの安全安心の学校生活を保障することはできません。今最も重要なのは，支援する側の私たち自身が心身ともに健康で，子どもたちを支えることができるだけの余裕のある状態を維持しておくことだと思います。

　そのために今注意しておいていただきたいポイントをまとめておきます。

●「ここまで頑張れる」という体感の７割ぐらいにとどめましょう

会議でも申し上げましたが，震災直後は危機に対応するため心身ともに通常よりも高い活動に耐えられる状態になっています。しかし，その状態はそう長くは続きません。必ずそのレベルが低下する時期がきます。その時は通常の状態よりもレベルが下がります。今無理をすると，その時期が来た時に反動が来ます。今はそのことを自覚して，作業に取り組んでください。具体的には，30分働いたら最低15分は休憩するなど，こまめに長めの休息をとることをお勧めします。

● 睡眠と食事をしっかりととりましょう

　平常時ではごく当たり前のことですが，非常事態ということで意外におろそかにされがちです。しかし，心身の安定を確保するためには実は最も重要なことです。心の安定の基礎は体の安定です。余震の影響で熟睡できないことも多いかと思います。その場合には，昼間に短時間の仮眠を数回に分けてとることもかなり有効です。栄養のバランスもどうしても崩れがちです。特に不足しがちなのはビタミンやミネラルです。栄養補助食品やビタミン剤などで補充するのも効果的です。ぜひ工夫されてください。

● 人とのコミュニケーションを大事にしましょう

　強いショックを受けたときに最も助けになるのは人と人との感情的交流です。同僚の先生方や家族と積極的に会話をしてください。話の内容は何でも結構です。会話をすることそのものが重要です。そういう意味で「今は雑談も仕事の一つ」と考えて，しっかり話をしましょう。

文責　豊永亨輔