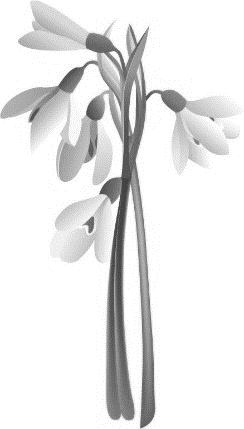
こころけあ通信（第２号）　こころのケア対策班からのメッセージ

2016.4.21



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！～

■ 生徒へ声をかける際のポイント

担任の先生方から生徒本人に少しずつ電話による声かけをしていただくことになりました。その際に注意しておいていただきたいことなどをまとめておきます。参考にされてください。

（１）まずは本人と直接会話を

・先生方からの直接の声かけはほんの一言であっても何より生徒の心の支えになります。

（２）「体調・睡眠・食事」に関することを聞いてみる

・「体調はどう？」「ちゃんと眠れている？」「食欲はある？」「食事はちゃんと食べている？」「栄養のバランスは？」という言葉かけは，生徒の心身の状態を把握する材料になるだけでなく，「あなたのことを心配しているよ」という受容的なメッセージとして働きます。

（３）次のような場合の返答例は

「眠れない」→「つらいね。夜眠れないときは昼間に短時間の仮眠をとるのもかなり効果的だよ。ただ，昼夜逆転には注意してね。」

「不安でつい友達とＳＮＳをして寝るのが遅くなる」→（そのことは否定せず）「睡眠も大事だから睡眠時間だけはちゃんと確保しようね」

「食欲がない」→「つらいね。無理はしなくてもいいけれど，少しずつでも口に入れるといいと思うよ。だんだん食べれるようになると思うから心配しなくてもいいと思うよ。」

（４）家の復旧作業や避難所でのボランティアで頑張っている生徒に

・努力をしっかり評価する。

・ただ，今あまり無理をするとあとから反動が来るので，「７割くらい」を目安に活動することを勧める。

（５）叱咤激励は禁物

・「弱音を吐くな」「もっと頑張れ」「早く忘れろ」など，つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると，ストレス反応が長引きやすくなります。

■「ストレス反応」についての知識を押さえておく。

強いショックを受けた時，体と心に現れるのがストレス反応です。どういう反応が起こりやすいか知識として知っておくと対処しやすくなります。

●体に表れる反応

①睡眠の問題〔なかなか寝付けない。怖い夢を見る。夜中に何度も目を覚ます。ぐっすり寝た感じがしない。〕

②食事の問題〔あまり食べる気がしなくなる。反対に食べすぎる。おいしいと感じない。〕

③いろいろな訴え〔腹痛，吐き気。便秘や下痢。頭痛。頭が重い感じ。全身の倦怠感。息苦しさ。体がゆれているような感じがする。〕

裏面に続く↓

●行動に表れる反応

①落着きがない・はしゃぐ〔そわそわして落ち着かない。むやみに動き回る。興奮しやすくなっている。不自然にはしゃぐ。〕

②怒りっぽくなる〔ちょっとしたことで怒る。乱暴なこと（暴力・物を壊すなど）をする。〕

③子どもがえり（子どもの場合）〔大人にくっつきたがる。一緒に寝てもらいたがる。一人でできていたことをやらなくなる。ききわけが悪くなる。おねしょをする。〕

④ひきこもる〔家に閉じこもって外へ出なくなる。学校や仕事に行くのを嫌がるようになる。〕

●気持ちに表れる反応

①恐怖感・不安〔いつもびくびくする。物音や暗いところを怖がる。一人でいるのを怖がる。理由もなく不安になる。〕

②イライラ〔ちょっとしたことでイライラする。いつもなんとなくイライラしている。いつも何かしなくてはいけないような気がしている。〕

③落ち込み〔気分が落ち込む。気持ちが暗くなる。急に悲しくなって，涙が出たりする。〕

④なんにも感じない〔うれしいとか悲しいとかをあまり感じない。〕

⑤やる気が出ない〔何もしたくなくなる。好きなことなのにやりたいと思わなくなる。〕

⑥ひとりぼっちの感じ〔自分がひとり人ぼっちになった気がする。〕

●考え方に表れる反応

①集中できない〔遊びや勉強・仕事に集中できない。いつも頭がボーっとして他のことを考えている感じがする。〕

②考えがまとまらない〔いろいろと心配が浮かんできて，考えがまとまらない。自分の考えでいいのか自信が持てず，どうするか決めにくい。つい悪い方に考えてしまう。〕

③いきなりその時のことを思い出す〔災害の時のことが突然頭に浮かんでくる。何かを見ると，災害の時に感じたことがよみがえってくる。〕

④思い出せない・忘れやすい〔災害の時のことをうまく思い出せない。ついさっきのこともすぐに忘れてしまう。〕

⑤自分を責める〔自分が悪いことをしたから災害にあったような気がする。〕

|  |
| --- |
| ★ストレス反応についての理解  ・ストレス反応は，いつもと違うショックを受けた時の自然な反応であり，誰にでもおこる当たり前の反応です。反応の強さや表れ方は人によって異なります。  ・安全で安心な生活を続けているうちに，徐々におさまっていきます。生活のリズムを整えたり，リラックスできることをやってみることが大事です。  → 生徒からストレス反応と思われることの不安を訴えられたら，このことを伝えてください。 |

■ お願い

・心のケアの面で特に気になる状態の生徒については，心のケア班でも把握しておいて学校再開後の対応に役立てたいと思います。気になる生徒がいた場合には情報を教育相談部・保健室のスタッフに伝えておいてください。よろしくお願いします。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　文責　豊永亨輔