

保護者の皆様

石川県立金沢伏見高等学校 校長 川口 美江子
スクールカウンセラー 黒川萌子

保護者の皆様へ

～お子様の心の理解とケアのために～

このたびの能登半島を中心とする大地震に関連し、被害に遭われた方には心よりのお見舞いを、また、親しい人とのお別れを心ならずも経験された方には心よりのお悔やみを申し上げます。

本校では、今回の大災害に遭われたり関連情報に触れることで動揺されているお子様への心理的ケアを第一優先として、スクールカウンセラー（SC）と協働しながら対応することを定め、お子様の様子を把握しながら、必要に応じてお子様への個別対応（養護教諭・担任・SC等による個別面談等）などを実施していきます。

保護者の皆様におかれましては、ご家庭でのお子様の様子を見守っていただき、何かお気付きのことやご心配なことがありましたら遠慮なく学校にお知らせください。

ご多忙のところ大変恐縮ではありますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

安心や安全を脅かす出来事を体験したり、見聞きしたりすると、わたしたちの体や心には様々な反応が現れます。これらは異常なことではなく、ごく自然な反応です。多くは一時的なもので、特に子どもたちに関しては、ご家庭や学校の中でしっかりと受け止められ、周囲の大人たちが安心感・安全感を与えることでやがて落ち着いていきます。（心の安心感・安全感は、もちろん大人にとっても大切になります。）

ご自身も含め、もし気になることやご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくお知らせください。

金沢伏見高校 代表番号：076-242-6175

<子どもに現れやすい身体的・心理的な反応例>

- ◆ 腹痛、吐き気、食欲不振、頭痛などの身体的な不調が出る。フラッシュバックによるパニックも。
- ◆ いつもと比べて元気が無い。どこか表情が硬い。気持ちが不安定になって涙が止まらない。
- ◆ いつもよりテンションが高い、興奮気味である。普段以上に他者に対して攻撃的になる。
- ◆ ぼんやりしていることがある、勉強などに集中できない。
- ◆ トイレや暗い場所を怖がる。もしくは、小さな音や揺れを不安がったり怖がる。
- ◆ 怖い夢を見る、なかなか眠れない、夜中に何度も目が覚める。
- ◆ 大人と同じ場所や布団で寝たがるなど、大人と一緒に居たがる。
- ◆ 今回のことをしきりと話したが、または全く話そうとしない。

<対応のポイント>

- ◆ いつもと同じように生活を送ることを心がけ、普段と変わらない接し方を基本とする。
- ◆ 普段と様子が異なるときは、優しく穏やかに話しかけるなどして、安心感を与えるようにする。
- ◆ 身体の不調を訴えたときは、無理をさせず、ゆっくり休ませる。
- ◆ 怖い夢を見たりして夜中に目を覚ましたときは、「大丈夫だよ」と言って安心させる。
- ◆ 子どもが話してきた時は、遮ったり頭から否定せずに最後まで話を聞く。
- ◆ いつも以上に甘えたり、言動が幼くなったりした時は、スキンシップを取りながら安心させる。