

ほけんだより 2

突然、悲しいことや悩むことが続くと、心と身体にいろいろな反応が起こることがあります。それは誰にでも起こる可能性のあることです。

大切なことは、どんなことが自分の心や身体に起こる可能性があるのか、また起こったときにどのように対処したらよいかを知っておくことです。

こころとからだにおこること



どうしたらよいのかな？

辛いときに、泣きたいのをがまんしたり、普通にしようとしたりする必要はありません。

- 身体の調子が悪いときは、大人に相談しましょう。必要なときは、病院に行きましょう。
- 気持ちが落ち着かないときは、楽しいことやリラックスできることをしてみましょう。
- 悲しい、つらい気持ちのときは、誰かに話すことで気持ちが楽になることがあります。泣くことは、はずかしいことではありません。

- なにも考えることができない、物事に集中できないときは、あせることはありません。少しずつ、できそうなことから始めましょう。

保護者の皆様へ

まずは、周囲の大人が落ち着いていること

まわりの大人が落ち着いて子供に接してあげると、子供も落ち着きを取り戻してきます。しかし、大人が自分の気持ちを押しつけていると、子供はそれを真似てしまい、自分の辛い気持ちを表さなくなります。親も、「私は、今こんなふうに感じているよ」と、子供にわかる言葉で説明して、いろいろなことを感じて良いのだと教えてあげてください。

また、子供から衝撃的な話を聞くと、親のほうに耐えられなくなることもあります。そのような場合は、親自身が誰か身近な人に話を聞いてもらうことも必要です。それでもつらいときには、専門職に助けを求めましょう。

●食欲がない

- ・無理をせずに、そのときに食べたり飲んだりできるものをとればいいです。
- ・食欲がないときでも、水分はこまめにとりましょう。

●眠れない、夜中に起きる

- ・叱らないで添い寝をしてあげてください。部屋を少し明るくするのもいいでしょう。
- ・不眠が1週間くらい続くときは、医療機関に相談してください。

●体の不調を訴えてくる

- ・短時間でいいので、苦痛を和らげる手当てをする、話を聞くなどして、守られているという安心感を与えます。
- ・必要に応じて医療機関に診てもらうことも大切です。

●災害の話を繰り返す

何度も同じ話をされると大人も嫌な気持ちになったり、「早く忘れなさい」と言ったりしがちですが、ゆったりと聞いてもらうことで子供の心の傷が癒されます。「つらいことを思い出して苦しいね。」など子供の気持ちを受け止めてあげてください。

●小さな子のようにまとわりつく

普段と同じ接し方でいいので、少し時間をさいて相手をしてあげてください。甘えることで子供の心が癒されて、徐々に元気が回復します。

●自分を責める

“悪い子だからバチがあたった”というとらえ方をすることがありますが、自然現象だという事実を伝え、「がんばっていてえらいよ」など良いところをほめましょう。

子供に関する相談窓口

☆能登半島地震・子供のこころ相談テレホン

0120-48-0874

- ・3月31日までの平日 13時～18時30分
- ・臨床心理士等がお話します
- ・対象：小学生から高校生及びその保護者

