

「保護者の皆様へのお願い」

突然の事故や災害を身近に経験したり、ニュースやインターネットで見たり聞いたりすると、被害の大小に関わらず、子どもたちは次のような状態を見せたり、訴えたりすることがあります。これは異常なことではなく、大きなショックによって現れる自然な反応であり、心のバランスを保つ役割を持っています。多くは一時的なもので、家庭のなかで受け止めてもらえれば、やがて自然に落ち着いていきます。

1. 子どもたちに現れる反応の例

事故や災害のことをしきりと話題にする、テレビやインターネットですっとその情報にアクセスしている。
いつもよりテンションが高く、はしゃいだりする（興奮気味）。
ちょっとしたことでもすぐに怒り出す。
少しのことで落ちこんだり、自分を責めたりする。
ぼんやりしていたり、物事に集中できないでいたりする。
一人であることを怖がる、または嫌がる。
寝つきが悪くなる、また夜中に目を覚ましたり、こわい夢を見たりする。
食欲がなくなったり、普段はあまり言わないのに身体の不調を訴えたりする。



2. 心がけていただきたいこと

子どもたちの状態に慌てず、冷静に対応してください。
子どもが話してきたときは、さえぎらずに最後まで話を聞いてください。
身体の不調を訴えたときは、無理をさせず、ゆっくり休ませてください。
いつも以上に甘えてくる場合や、こわい夢を見たり、不安がったりしているときは、しっかりと抱きとめて安心させてください（声かけの例「そばにいるから大丈夫だよ」「危ないときは～しようね」など）。



3. ケアする側の自覚について

「自分がしっかりしなくては」という立場にいると、自分が受けたショックを先送りにし、自分自身が傷ついていることや悩んでいることに気づきにくくなります。また、知らないうちに自分を責めてしまったり、自分のしていることが正しいのかと不安になったりしがちです。ものの見方や考え方が狭くなり、自分自身を追い詰めてしまわないよう、まずは休める時にしっかり休んで、エネルギーを蓄えましょう。そして、ひとりで責任を背負い込まず、信頼のおける仲間や家族に相談し、“寄りかかる”姿勢を大切にすることが、子どものケアのためにも重要です。

心配な状態が続いたり、対応に迷うようなことがある場合は、

遠慮なく学校のスクールカウンセラーや専門機関にご相談ください。

☆『なんかしんどい…』と感じたらお気軽に相談を ☆

池田市教育センター 電話相談/ハローダイヤル 072-753-8600