

カウンセラーだよ

みなさん、あけましておめでとうございます。

元旦から能登半島を震源とする大きな地震が起こり、福井でもかなり大きく揺れを感じて、驚いた人も多かったと思います。連日、地震の被害の映像がニュースで流れ、心を痛める毎日です。

今回は、とつぜん、災害や悲しいことに会ったとき…というテーマでお便りを書いてみようと思います。

わたしたちは、毎日いろいろと困ったことに会いますが、たいていはこころの準備ができています。でも、とつぜん大きな出来事に会ったら…こころやからだがいいつもとちがう様子になることがあります。



こころ

- ・あまえたくなる
- ・イライラする
- ・一人でのびるのがこわい
- ・やる気がなくなる
- ・ぼんやりして勉強できない
- ・悲しい気持ちがつづく
- ・学校に行きたくない
- ・友達と遊びたくない



からだ

- ・頭が重く感じる(頭痛)
- ・おなかの調子がよくない(腹痛)
- ・からだがつんどう
- ・なかなか寝つけない
- ・よく眠れない
- ・ご飯をたべる気にならない
- ・ちょっとしたことで、びっくりする
- ・アレルギーのようなかゆみ

令和6年1月12日
福井市大東中学校

○こころやからだがいリラックスできることをしましょう。

安心できる人のそばにいたり、安心できる場所ですごしたりするといいでしょう。

好きな音楽をきいたり、本を読んだり…気持ちを静かにできることをしましょう。

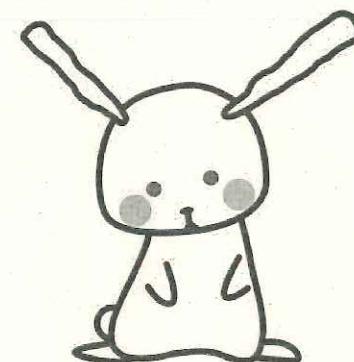
○無理にがんばったり、明るくふるまったりしなくてもいいのです。

しんどいときは、まわりの人とお話をしてみましょう。

○すこし元気になったら、生活リズムをととのえましょう。

「ねむる」「食べる」「友だちと遊ぶ」「運動する」…

いつものような生活を送ることを大切にしましょう。



※ストレス反応には個人差があり、人によってその程度や発生する時期がバラバラです。(1か月後…半年後…など)

※今は大丈夫でも、これから症状がでてくる可能性もあります。

※しかしそれは、自分の心を守るために出ている自然な反応なので、無理に症状をおさえこもうとする必要はありません。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、お子様についてお困りのことや迷っていることなどに関してご相談をお受けし、皆様とともに解決に向けて尽力させていただきます。お気軽にご相談ください。秘密は厳守いたします。

相談日は 毎週水、金曜日の13:00～17:00 となっております。

お申込みはお子様の学級担任の先生または養護教諭の先生にお電話でお申込み下さい。