

こころのケアについて

1. 普段と違う様子が見られてもあわてないで

たいへん
大変なできごとの後に、普段と違う様子になるのは自然なことです。

たいしよ
できごとに対処しようとする反応と受け止めましょう。

まわ おとな
周りの大人があわてず、落ち着いて接することが大切です。

2. 大変なできごとなどの後、こんなことがよく起こります

からだの変化

よく眠れない・怖い夢を見る

からだの不調を訴える・食欲に変化がみられる

（頭痛や腹痛、発熱、めまい、吐き気、食欲がないなど）



こころ・気持ちの変化

いろいろなことが不安 一人でいるのを怖がる

おちつきがなくなる イライラする

自分を責める

口数が減る・増える



行動の変化

ボーっとする やる気が出ない 集中できない

赤ちゃんがえり ベタベタしてくる



3. 日常の基本的な生活を大切に

「日常生活」は子どもの安心のもと。

食事や睡眠をいつも通りにすることを意識しましょう。

4. メッセージを受け止めて

子どもの状態はそのまま、子どもからのメッセージです。

忘れたい、ぼーっとしたりすることだけで、自分を守っている子どももいます。

話をしてきたら「大変だったね」と聞いてあげましょう。

話したがないならそっとして見守ってあげましょう。

お腹が痛いならさすってあげるなど、身体のケアをしてあげましょう。

これらすべてがこころのケアになります。

5. 気になることがあれば、ご相談ください

気になることがあれば、学校にご相談ください。

また、接し方がわからない、普段と違う様子が続いている…というときには、

お気軽に専門機関へ電話でご相談ください。

電話で相談できます

◆（豊中市）教育相談 電話相談 06-6840-8121

◆（大阪府）・『すこやか教育相談』（さわやかホットライン） 06-6607-7362

・『すこやか教育相談24』 0120-0-78310（IP電話からはかかりません。）

*24時間対応の電話相談窓口です

予約による来所相談もできます

◆児童生徒課 教育相談係（教育センター内） 06-6844-5231（要予約）

◆各中学校にスクールカウンセラーが週1回派遣されています。ご希望の方は、

通学する小学校へまずお知らせください。