

こころのケアについて

とよなかしょういっくいいんかいじむきょくじどうせいとか
豊中市教育委員会事務局児童生徒課

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、お っ せつ
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

ねむ
よく眠れない・こわ ゆめ
怖い夢を見る



ふちよう うった
からだの不調を訴える・しょくよく へんか
食欲に変化がみられる

ずつう ぶくつう はつねつ
(頭痛や腹痛、発熱、めまい、は け しょくよく
吐き気、食欲がないなど)



こころ・きもちの変化

ふあん ひひとり
いろいろなことが不安・一人でいるのをこわ
怖がる

じぶん せ
自分を責める



おこ
怒りっぽくイライラする・くちかす すく
口数が少なくなる



こうどう へんか 行動の変化

き
ボーっとする・やる気が出ない・しゅうちゅう
集中できない



はんこう らんぼう こうどう ふ
反抗・乱暴な行動が増えたり、あま
甘えてくる



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。

忘れたり、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、

学校へまずお知らせください。