こころのケアについて とよなかしきょうい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。

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

よく朧れない・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 まつう ふくつう はつねつ は け しょくよく (頭痛や腹痛、発熱、めまい、叶き気、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

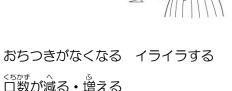
らいたませんる



行動の変化

ボーっとする やる気が出ない 集中できない







^{あか} 赤ちゃんがえり ベタベタしてくる



イラスト:ナクバ扶美江

3. 日常の基本的な生活を大切に

「管常の生活」は子どもの登心のもと。

後事や睡眠をいつも遥りにすることを意識しましょう。

4. 不安な気持ちから、たくさん情報を集めようとする子どももいます
『適切で』『信頼できる』情報を得られる手助けをしてあげましょう。
一方、情報を集めすぎるとかえって不安になってしまうことがあります。
不安な気持ちを聞いたり、違う活動に誘って気持ちを切り替えたりしてあげましょう。

5. 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。

恐れたり、ぼーっとしたりすることだけで、首分を替っている字どももいます。

話したがらないならそっとして覚寺ってあげましょう。

お腹が痛いならさすってあげるなど、導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。

6. 気になることがあれば、ご相談ください

った。 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。

^{でんわ そうだん} **電話で相談できます**

- ◆ (豊中市) 教育相談総合窓口 電話相談 06-6840-8121 コロナこころのケアダイヤルとよなか 0800-200-8740
- ◆ (大阪府) 『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位です

かくちゅうがっこう しゅう かいはけん きぼう つうがく しょうがっこう し ◆ 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。