

## 教職員の方へ

このたびは、突然の出来事に、大きなショックを受けられていることと思います。  
また、お子さまのこころやからだへの影響についても、心配をされていることでしょう。

できるだけ、お子さまに寄り添い、安心させてあげることが大切です。  
そのためにも、お子さまのこころやからだの状態について、次のことをご理解ください。  
そして、お子さまにも、それを伝えてあげてください。  
また、学級内・学校内での対応について、できるだけ配慮してください。

ご家庭や学校のなかで、徐々に安心感を取り戻していくことが、回復の第一歩となります。

- 
- **突然の事件や事故によって、こころやからだにさまざまな影響があらわれます。**
    - 1、心身面の変調は、事件・事故が起こったときによく見られるものであり、  
正常な反応といってよいものです。
    - 2、出来事を思い出させるものなどにより、一時的に心身の具合が悪化しても、  
ほとんどの場合、時間の経過とともにこれらの症状は軽減していきます。
    - 3、家庭と学校で 子どもの様子が違うことがあります。定期的に、保護者と  
連絡を取ることで、子どもの様子が把握しやすくなります。
- 

### 子どもによくみられる こころやからだの反応について

- 現場を目撃したという衝撃がある場合、何らかの刺激によって(たとえば血を見たりしたこと)、急にその時の場面が映像として浮かんできたりすること(フラッシュバック)があります。また夢にその場面が出てきたりすることがあります。
- 出来事を思い出させるようなもの(物、場所、人物など:例えば血、現場付近、加害者に似た人)に対して、それを避けたり、近づけなくなる場合があります。そういう場面では、フラッシュバックを起こし、じっとして凍りついてしまったり、パニックになることがあります。
- 家庭や学校で、なんとなく落ち着かず、そわそわしていたり、物事に集中できなかつたり、怒りっぽくなったりすることがあります。
- 感情がなくなったような感じがして、楽しんだり、悲しんだりできにくくなったり、なんとなく現実感が持てなかつたりします。
- 赤ちゃんがえりして、これまで自分でできていたことを自分ではやらずに、保護者に手伝わせたり、まわりついてきたりすることがあります。

- 一人で眠れなかったり、一人で外出できなかったり、夜尿がでたり、食欲がなくなったり、よく眠れなかったりすることがあります。
- 自分が事件や事故を起こしたように思い込んで、「自分のせいではないか」と罪責感を持つことがあります。また、それにより「自分なんて生きてはいけないんだ」など思うことがあります。
- また同様な事件や事故に巻き込まれるのではないかと不安を持つことがあります。
- これまでのように安心してすごせなくなり、何をしても失敗してしまうかもしれない、危険な目にあうかもしれない、と心配になることがあります。おどおどしたり、びくびくしていることがあります。
- 身近な人や、親しい人に対しても、信用できなくなることがあります。
- 身近な人が亡くなった場合、その事実に関して、自分の心の中でどう整理つけていいのかわからなくなることがあります。うまく悲しめなかったり、亡くなった人への怒りの感情をもつことがあります。
- 自分なんてひとりぼっちだ、という気持ちでいることがあります。

### 学校で起こりうる問題と対応

- ✚ 登下校や学校で犯罪などにあつた場合、家を離れることへの抵抗があつたり、登下校に危険な目に遭うのではないかと、みんなに噂されているのではと考えたりして、登校を渋ることがあるかもしれません。そのときは、本人がなるべく安心できるように、保護者や先生たちが声をかけたり、登下校にしばらく付き添ってもらふ必要があるかも知れません。
- ✚ 事件や事故に巻き込まれた子どもの学校で噂が飛び交うこともあるので、注意が必要です。その時は、本人や保護者と相談しながら、対処法を考えなければなりません。噂に関する学級指導が必要な場合もあります。
- ✚ 被害のあつた子どもには、なるべく早い時期に、本人との個別の関わりを持ちます。「大変だったね」「なにかいやなことがあつたら、すぐ先生に言ってね」などと伝え、担任との関係性を強めておきます。また本児と関係の深い先生、養護教諭などとも連携して、情報の交換をします。
- ✚ 集中力の低下により、授業中に、そわそわしていたり、ボーっとしていたりすることがあります。長く続くならば、体に触れながら声をかけたり、個別に別の場につれていき、リラックスやリフレッシュ（深呼吸など）をするのもよいでしょう。
- ✚ 攻撃的になって、イライラしたり、友だちに暴力を振るったりすることもあります。暴力は止めさせます。よく話を聞いてあげ、気持ちが落ち着くような簡単な運動をするのも効果的です。
- ✚ 本人が色々なことに過敏になり、事件のショックから他の子どもたちとの関係がうまくいかなることがあります。よく本人の気持ちを聴いてあげて、うまくいかない点を整理してあげるとよいでしょう。
- ✚ 家族の負担が次第に大きくなっていくかもしれないので、色々なところに協力してもらふとよいでしょう（保健所、スクールカウンセラー、児童相談所、子どもを診てくれる精神科・心療内科など）。