

カウンセリングルームだより

～特別号～

March/2011 スクールカウンセラー 〇〇 〇〇

☆いまこそ支え合おう！

このたびは大きな地震が発生し、多くの被害が出ました。

被災者のみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

直接地震の被害にあった人、親戚や知り合いが被害にあった人、などがおられるかもしれません。

カウンセラーとしてみなさんに次の点をお伝えしたいと思います。

<生徒のみなさんへ>

①いろいろな反応が出る可能性があります。

私たちはショックを受けるような出来事に出会うと、いろいろな反応を示します。

例として示したのは「異常な事態における正常な反応」です。まったくおかしくありません。

例)眠れない。ご飯がのどを通らない。べたべた甘えたり子ども返りしてしまう。一人で寝るのが恐くなる。地震の瞬間や光景が忘れられない。不安でたまらない。怒りっぽくなる。「ハイ」な状態になる。無気力になる、など。

②時間とともに反応が変わる可能性があります。

はじめは平気でも数日ほど時間が経つにつれて反応が現れたり、大きくなることがあります。

このような大きな出来事です。気持ちが変化するのは当然です。

③安心できる人に話してみましよう。

不安なこと、気になることは家族の人や、先生など信頼できる人に話せる範囲で話してみましよう。

④生活リズムを大切にしましよう。

まずはよく寝て、食べること。水分補給もしっかりと。そして生活リズムをできるだけ整えることが大切です。

<保護者の方へ>

上記の通り、ストレス反応はさまざまな形で生じます。繰り返しになりますがこれらは「異常な事態における正常な反応」です。否定したり、茶化さずに誠実に受け入れて欲しいと思います。

もし、お子さんがいろいろ話をしてきたら、じっくり聞いてあげてください。お子さんなりの方法で思いや感情を表現することが大切です。

コミュニケーションをいつも以上に取り、できるだけ一緒にいる時間を設けていただけると子どもも安心します。また、適度なスキンシップも効果的です。

<気になることがあるときは・・・>

お子さん、あるいは保護者の方で気になることがありましたら、どんなことでもかまいませんので教職員にお申し出下さい。