

スクールカウンセラーだより

令和5年5月11日
江戸川区立西一之江小学校
校長 川浦 孝彦
スクールカウンセラー 小池 優美



保護者の皆様へおしらせ

～衝撃的な出来事が起こったときの対応～

衝撃的な出来事が起きた後に、落ち着かない日々が続くかと思えます。
いつもと違う環境下で子どもたちのところと身体に色々な反応や症状が出る場合があります。

【身体の変化】

- ・ 普段はあまり言わないのに、体調不良を訴える。
- ・ 寝つきが悪い。夜中に突然起きてくる。
- ・ 食欲がない。
- ・ 小さな音でも驚く。

【こころの変化】

- ・ 出来事のことをしきりに話題にする。
- ・ 心ここにあらずな雰囲気。
- ・ 好きなことにも集中できない。
- ・ 一人でいるのを怖がる。
- ・ はしゃぎすぎる。

これらは「衝撃的な出来事へのごく自然な反応や症状」の中の一部であり、その多くは一時的なものです。ご家庭の中で受け止めて落ち着かせていくことができます。

【対応のしかた】

- いつも通りの生活をこころがけましょう。
- 日頃と違うお子様の変化がないか見つめてみましょう。
- 会話や、やりとりの中からお子様の思いを知りましょう。
- 怖い夢を見たり、おびえて夜中に突然目を覚ました時は、しっかりと抱きしめて、安心させてください。
- 出来事の話でふざけている時は、叱らずに冷静に「どうしたの」と尋ねましょう。

～大人もセルフケアを～

当事者ではなくても、近隣住民として落ち着かない不安な日々をご家族で過ごすことになり、大人もどことなくそわそわしやすくなります。お子様の変化に気づき、落ち着いて対応できるための冷静で安定した気持ちをたもてるように、どうぞ無理なくお過ごしください。

スクールカウンセラーの利用のしかた

予約制：毎週月曜日 9:00～15:45（15:00が最終予約枠）

お電話か連絡帳で職員にお知らせください。日程調整にお時間いただく場合がございます。

