

# スクールカウンセラーだより

令和6年1月9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



きょう かん ひ ろう

## 知っていますか『共感疲労』



ニュースなどを通じ、地震で倒壊した家屋や炎上する飛行機の映像にふれ続けると、心が疲れてしまう現象です。

一般の人が自分が被災地にいるかのように感じたり、食欲がわかなくなったり、夜ぐっすり眠れなかったり、いつもなら楽しめていることが楽しめなくなったりします。

この現象は子どもも大人も同じように起こります。依然似たような経験をした人などは要注意です。



敏感なお子さん、高齢者の方も注意

### 【災害報道に接した子どもの主な反応】

- 赤ちゃん返り (不機嫌になったり、過敏になったりすることがあります。)
- 罪悪感を抱く (身の回りにも悪いことが起こると考えたりします。)
- 身体に症状が出る (頭痛、腹痛などが起こったりします。)
- ごっこ遊び (地震遊び、ごっこ遊びをすることがあります。)

### 【共感疲労への対応】

- 日常の生活を続けましょう
- テレビの映像を観続けず、何が起きているのか大人が説明しましょう。
- 子どもが話したいタイミングで話を聴いてあげましょう。
- 子どもも大人も思いは同じ。集まって話せる場で自身の思いを出せるタイミングを。



### 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。

