

ほけんだより 臨時号

令和8年6月 保護者版

突然、身近に不幸な出来事を体験すると、子どもたちは次のような状態を見せることがあります。これは異常なことではなく、「大きな心理的ショックによっておこる普通の反応、異常な事態への正常な反応」です。多くは一時的なもので、自然に落ち着いていきます。

○子どもたちに現れる反応の例 と その対応について

(1)直接、死に関係するような反応

- ・亡くなった人のことをしきりに話題にする、または全く話そうとしない。
- ・TV や新聞のニュースを見るのを嫌がる、またはその内容に異常なほど怒りを見せる。
- ・亡くなった人を助けられなかったと自分を責める。

・子どもが話してきたときは、さえぎらずに最後まで話をきいてください。
・なんとなくいつもと違う、と感じた時は見守ってください。無理に聞き出そうとしないでください。
・自分を責めるようなことをいう場合は「そんな気持ちでいるんだね」とそのままを受け止めてください。

(2)対人的反応

- ・一人であることを怖がったり嫌がったりする。
- ・誰とも話をしようとしらない。
- ・親のそばから離れようとしらない。

・親のそばから離れない場合は、子どもが自分から離れるまで一緒にいてあげてください。

(3)身体的反応

- ・食欲がない。
- ・頭痛や腹痛、吐き気などを訴える。
- ・寝つきが悪く、夜中に目を覚ましたりする。

・身体の不調を訴えてきたときは、ゆっくり休ませてあげてください。
・夜中に目を覚ましておびえているようなときは、安心するまで一緒にいてあげてください。

(4)情緒的反応

- ・ビクビクしている。
- ・不安そうにしている。
- ・感情が不安定になっている。
- ・怒りっぽくなっている。
- ・落ち着きがなくなっている。
- ・集中力がなくなっている。
- ・ぼんやりしている。

・ビクビクしていたり、怖がっている場合、一緒にいて安心させてあげてください。
・いつもに比べて神経が過敏でびりびりしているときには、そっと見守ってください。

上記のような反応が一時的に起きる場合がありますが、周りの大人が落ち着いて、ゆっくり冷静に温かく見守ってくださることで、徐々に落ち着いてきます。しかし、心配になるほど症状が重い、あるいは長く続く場合は、専門的な判断が必要になります。以下の日程でキャンパスカウンセラーが相談に応じますので、遠慮なく学校までご連絡ください。

6月： 5日(金)・8日(月)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・・・ 14時～17時

7月： 8日(水)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12時30分～15時30分