

保護者の皆様

常滑市立常滑東小学校長

佐藤 敏弘

「こころとからだの健康調査」の実施について

常滑市教育委員会を通して、愛知県教育委員会より派遣していただきましたスクールカウンセラー（スーパーバイザー）のご指導を受けて、本日、3年生児童に「こころとからだの健康調査」（アンケート調査）を実施いたしました。今後、健康調査を基に対応いたしますので、ご承知おきください。また、下記の内容をご覧ください、ご家庭でもご配慮いただきますようよろしくお願いいたします。

突然の事件や事故を身近に体験すると、子どもたちは次のような状態を見せたり訴えたりすることがあります。これは異常なことではなく、「大きなショックによって現れる普通の反応」です。多くは一時的なもので、ご家庭の中で受け止めていただければ、やがて自然に落ち着いていきます。

1. 子どもたちに現れる反応の例

（1）直接事件・事故に関係するような反応

- ・ 事件・事故の場面が繰り返し目の前に現れるような気がする。
- ・ 事件・事故にあ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、その内容に異常なほどの怒りを表す。
- ・ 事件・事故が起こったことについて自分を責める。
- ・ 事件・事故にあった人を助けられなかったと自分を責める。

（2）情緒的反応

- ・ ビクビクしている。
- ・ 不安そうにしている。
- ・ 暗闇を怖がる。
- ・ 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。

（3）対人的反応

- ・ 一人でい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。
- ・ 親の側から離れようとしらない。
- ・ 親と一緒に寝たがる。

（4）身体的反応

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

2. 気をつけていただきたいこと

子どもたちの状態にあわてず、冷静に対応してください。

(1) に関して

- ・子どもたちが話してきたときには、さえぎらず最後まで話を聴いてください。
- ・何も言わないのに「何となくいつもと違う」と感じられたときには、そっと見守ってください。話をしたがらないときには、無理に聞き出そうとはしないでください。
- ・「自分が～していたから」と自分を責めるようなことを言う場合は、「そんな気持ちでいるんだね」とそのままを十分受け止めてください。

(2) に関して

- ・ビクビクしていたり、怖がっている場合には、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ようなときは、そっと見守ってください。

(3) に関して

- ・親の側から離れない、一緒に寝たがるような場合には、拒絶せず、子どもが自分で離れるまで一緒にいてあげてください。
- ・話をするのを嫌がる場合には無理強いをせず、そっと見守ってください。

(4) に関して

- ・身体の不調を訴えてきたときには、ゆっくりと休ませてください。
- ・夜中に目を覚ましておびえているような場合は、子どもが安心するまで一緒にいてあげてください。

これらの状態や訴えは決して異常なことではなく、「大きな心理的ショックによって起こる普通の反応——異常な事態への正常な反応」です。家族やまわりの大人が落ち着いて、ゆっくりと冷静に、温かく見守ってくださることで、徐々に落ち着いていきます。

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です。遠慮なく学校にご連絡ください。必要に応じて、臨床心理士が相談に応じたり、専門機関に紹介することができます。

常滑東小学校 Tel 0569-35-2428

また、下記の相談電話もご利用することができますので、ご相談ください。学校とは関係なく相談に応じてくれます。

家庭教育相談電話	Tel 052-961-0900
こころの電話	Tel 052-261-9671
こころのなやみ	Tel 080-3683-7877
(とこなめ市民交流センター)	