

震災後の子どもの安心を支えるヒント

～家庭でできる安心ケアと心のストレッチ～

震災という大きな出来事の後、子どもに見られる変化は「自分を守ろうとする自然な反応」です。

家庭でできる「3つの安心ケア」と、親子で実践できる「4つの心のストレッチ」を通じて、お子さんが本来持っている「回復する力」を支えていくためのガイドです。

スクールカウンセラー 坂上由香理

安心を育てる3つのこと

① いっしょの時間とスキンシップ



普段よりゆっくり話をしたり、ゆっくり話を聞いてあげたりして、安心感とつながりを深めます。

② 情報と上手に距離を置く



SNSや動画、災害ニュースなどの刺激を避け、親子でリラックスできる時間を優先します。

③ 簡単なお手伝いで自信を育む



慣れ親しんだ簡単なお手伝いをする事で、お子さんの「自分にもできる」という自信感を高めます。

親子でできる「心のストレッチ」

① 力を抜く・息を吐く



力を抜く・息を吐くことを意識します。「ぎゅ〜」と力を入れて「ふわ〜」と抜く運動や、深く息を吐くことで体を整えます。

② 自分に優しい言葉をかける



自分に優しい言葉をかける「大丈夫」「ゆっくりでいいよ」「少しずつでいいよ」と、友達にも言ってあげたい言葉を自分自身にもかけます。

③ 「人に話す」は自分を助ける技



人に話すことは弱さではなく、自分を整え、外の世界とつながるための大切なスキルです。

④ 一緒に最善の方法を考える



ご本人にとって今できる 最善の方法を一緒に考えていきましょう。

ご相談について

お子さんの様子で気になることがあれば、まずは学校へご相談ください。
また、スクールカウンセラーへの相談（予約制）も承っています。
相談を希望される方は、学校窓口までお気軽にお知らせください。
一緒に最善の方法を考えていきましょう。



保護者のみなさまへ ご自身のケアも大切に、ぼちぼちすすんでいきましょう。❤️