



光輝く 中北の子



学校便り【8月号】 R 8. 8. 10 文責 校長 渡邊和也

この度の令和8年熊本地震によりお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆様のご健康と1日も早い復興を心よりお祈りいたします。

子供たちの心のケアをお願いします

地震から少し時間が経ちましたが、ご家族の皆様にお変わりはないでしょうか。今なお余震とみられる揺れが頻繁に発生しており、子供たちも心から楽しく充実した夏休みを過ごせていないのではないかと職員一同心配しているところです。

ご多用な中と存じますが、お子様やご家族に以下のような様子がないか確認し、ぜひ、ご家族で対話する時間を設けていただきますようお願いいたします。

- (1) わずかな揺れや音に敏感になり、ビックリしてしまう。
- (2) 夜、なかなか眠れない、途中で目が覚めてしまう、ぐっすり寝た感じがしない。
- (3) 食欲がない、身体がだるい、疲れやすい、頭痛・腹痛・吐き気がする。
- (4) イライラしやすくなった。些細なことで怒りっぽくなった、とても怖い。
- (5) 集中できない、やる気が起きない、自分を責めてしまう。
- (6) 理由もなく悲しくなったり、涙が出たりする。ひとりぼっちになった感じがする、不安な気持ちになる。
- (7) 地震の瞬間のことが頭から離れない、何も思い出せない。

これらの症状は「心が弱い」から起きるのではなく、異常なストレスに対して私たちの体と心を守ろうとする「正常な反応」です。時間が経つと少しずつ落ち着いてくると併せて、まず子供たちにもわかりやすくお伝えいただけたらと思います。

自分の心を守るためにできること

心のエネルギーを回復させるために、毎日の生活の中で少しだけ意識してほしいことがあります。

(1) 周りの人と交流する

家族や友達、周囲の人たちと一緒に過ごす中で、1人じゃないと感ずることができると、ホッとしたり、気持ちがなごんだり、安心したりすることができます。みんなとともに過ごす時間や場所があれば、心が楽になって元気が戻ってきます。

(2) 日常のペースを少しずつ取り戻す

完璧でなくても構いません。できる範囲で、「いつもの時間に起きる」「ごはんを食べる」「眠る」というリズムを意識してみてください。当たり前の日常が、心に安心感を与えてくれます。

(3) 自分の気持ちを外に出す

不安や恐かった気持ちを、信頼できる人に話してみましよう。言葉にすることで、頭の中のモヤモヤが整理されます。もし、話すのが難しければ、スマホやタブレットの「メモ」やノートに今の気持ちを書き出す（ジャーナリング）だけでも、心は少し軽くなります。

(4) 情報をコントロールする（デジタル・デトックス）

テレビやSNSで被害の映像やネガティブなニュースを見過ぎないようにしましょう。情報から離れて、好きな音楽を聴いたり、ぼーっとしたりする「トットとする時間」を作ることが大切です。

※東稜高校スクールカウンセラーの尾崎先生からいただいた資料をもとに作成しています。
安心安全メールに添付しているスライドもぜひご活用ください。