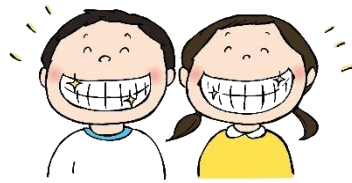


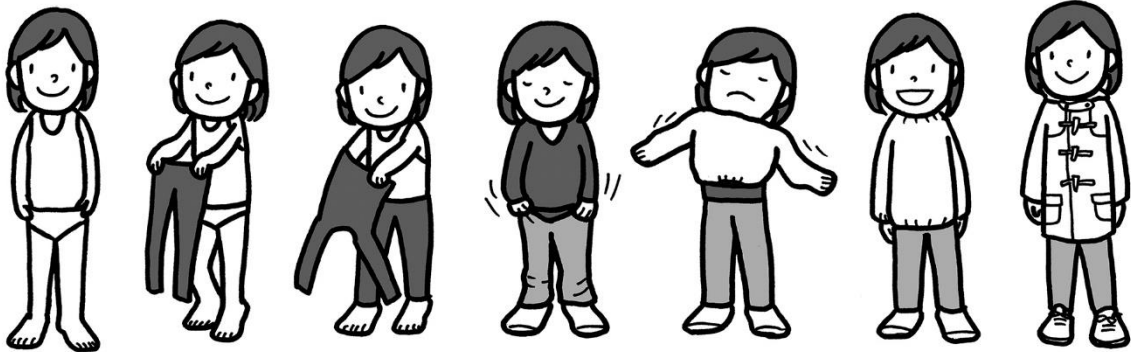
にっこり☆



No.10

令和3年12月13日
上天草市立龍ヶ岳小学校
文責：大谷 佳那子

ふゆやす 冬休みまでのこり2週間となりました。しょうかん 登校時はとてもさむくて、からだ 体がちぢこまってしまいますね。さむいときは、たくさんまきこむより、まずはしたぎ 下着を着るようにしましょう。そして、くび てくび あしくび あたた 首、手首、足首を温めると、さらにあたた 温かく感じますよ。



なに い ポケットには何を入れますか？



さいきん 最近、ポケットに手を入れて歩いていてる人がふ 増えていいます。ポケットに手を入れていてると、せい 姿勢も悪くなっているのを知っていますか。さむくて手がつめ 冷たいのはわかりますが、手をポケットに入れたままだと、ころんだときにすぐに手をつけなくて、かお あたま 顔や頭をぶつけてしまい、とてもきけん 危険です。

ポケットにはハンカチとティッシュを入れて、せすじ 背筋をのばして、かっこよくある 歩きましょう。



うらはお家の人へ

お家の方へ



前回は大人として、どのように子どもたちと関わっていくのか、スクールカウンセラーに教えていただいたことの6つのうち3つを紹介しましたので、残りの3つを紹介します。

***ひとりぼっちにしない**—安心できる身近な人が、そばにいることが必要です。

小さい子のように甘えて一人になりたがらないときは、できるだけそばにいてあげてください。甘えることで心が癒やされ、ほとんどの場合はそうしているうちに徐々に落ち着いていきます。

***叱りそうになったとき**—行動のうらは、不安でいっぱいです。

まるで何事もなかったかのようにふつうに振る舞ったり、はしゃいだりする姿に驚くことがあります。しかし、悲しみやショックを受け止められず、打ち消そうと抵抗している場合が多いです。



本当は不安でいっぱいなのです。叱るのではなく「なんだか変な感じだよね」「悲しいね」など、気持ちを代弁してあげてください。言葉が見つからないときは、手を握る、背中をさするだけでもいいです。

***普段の生活**—日常生活を保つことも大切です。

予期せぬ出来事を経験したからこそ、食事、睡眠、遊びといった普段通りの生活を続けましょう。これは、悲しみやショックを無視するというものではありません。回復する力を低下させないためには、悲しみを中心に抱えながらもできる限り日常生活に保つことが大切です。



もちろん、あまりにショックが強かったなど、回復にも個人差がありますので、難しい場合もあります。気になるときには、専門機関やカウンセリングを活用していきましょう。

【アニバーサリー反応】

災害や事件・事故に遭遇した人が、それが発生した節目の時期になると、その時の出来事や、その時感じた気持ちがよみがえったり、関連するもの（車の音や救急車の音）に敏感になったりすることがあります。これはアニバーサリー反応と呼ばれていて、大人、子ども関係なく、誰にでも起こりうる反応です。また年単位とは限らず、同じ日に月単位で起きることもあります。

災害や事件・事故のあった日が近づくと、その時のことを思い出したり、体や心に変化が起こったりするかもしれないけど、心配することはないと伝えておくことで、混乱や不安感をおさえることができます。

