

令和4年度

# 赤羽根の里だより

茅ヶ崎市立赤羽根中学校 学校便り

令和4年9月16日(金)

校長 高橋 励



昨日、朝の会で各学級担任よりお話ししたことを受け、子どもたちが、様々な思いを巡らせたり、不安を感じたりしているかもしれません。この三連休をはじめ、ご家庭でも子どもたちを温かく見守っていただきたく、ご理解とご協力をお願いいたします。

生徒会役員選挙も終わり、明日から三連休を迎えます。2年生は19日からキャンプに出発します。子どもは、さまざまな活動をする中で、いろいろな出来事に出会いながら成長していくものですが、時には思いもよらない不安を感じることに会うこともあります。そのような時の心構えとして、今回は、心のケアについて書いてみました。

## 誰にでも起こりうる普通の反応です

子どもたちは、身近な友だちや家族などに起こるさまざまな出来事に直面した時に、時に大きなショックを受け、心身の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。これは、**誰にでも起こりうる普通の反応**です。

ショックを受けた子どもたちに現れる主な反応と、保護者の皆様に気を付けていただきたいことをご紹介します。参考資料：学校における緊急支援体制の確立～心的ケアの観点から～（埼玉県総合教育センター 相談指導担当）

### 1 ショックを受けた出来事に関係するようなこと

- その出来事が、繰り返し目の前に現れるような気がする。
- その出来事に遭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。
- その出来事が起こったことや遭った人を助けられなかったことについて、自分を責める。

### 2 情緒的なこと

- びくびくしたり、(暗闇など)怖がったりする。
- 感情(怒りっぽい、落ち着きがない、ぼんやりするなど)が不安定になっている。

### 3 対人的なこと

- 誰とも話をしようとしなない。
- 一人でいることを怖がったり嫌がったりする。
- 親のそばから離れようとしなかったり、親と一緒に寝たがったりする。

### 4 身体的なこと

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

## ◇ 気を付けていただきたいこと

- 様々な反応を現す**子どもの状態に慌てず、冷静に落ち着いて対応**してください。
- 保護者の方自身の心のケアも大切にしてください。**子どもの心の回復には、子どもが安心することのできる環境が不可欠**です。
- 心配になるほど子どもの症状が重い、あるいはその症状が長く続く場合は、専門的な判断が必要です。学校では、スクールカウンセラーが相談に応じたり、専門機関等の情報を提供したりできますので、遠慮なく御連絡ください。

学校では、もしも不安な出来事に会ったときにも、一人ひとりが安心して自分自身と向き合えるよう、SC や心の教育相談員の派遣など教育委員会からの協力もいただきながら、教職員全員で連携して成長を見守る体制を整えているところです。しかしながら、この三連休に限らず子どもたちの生活は、ご家庭で過ごす時間もありますので、ご参考にしていただければ幸いです。

ご家庭でのお子さまの状況で気にかかることがある場合は、学校にご相談いただけますが、この三連休のような休日に緊急を要すると判断されることがあった場合には、茅ヶ崎市役所(82-1111)にご連絡いただき、その旨をお伝えいただければ、校長に連絡が入ることになっています。また、各種相談先もご紹介しておきます。必要に応じてご活用ください。

～ どこに相談したらいいかわからない… そのような時は ～

※相談内容によって、適切な相談窓口の紹介などをします。

## 子どもに関するさまざまな相談

### ○神奈川県立総合教育センター

学校生活や家庭生活に関するさまざまな悩みの相談

TEL.0466-81-0185 【受付時間】月～金 8:30～21:00 土・日・祝日 8:30～17:15 【休み】年末年始