

# 心だってケガをすることがあります

(保護者のみなさまへ)

kokorodatte3 2015. 11. 30.

子どもが自分や他人の生命に関わるような衝撃的な出来事を体験したり、目撃した直後には、心と身体にいろいろな反応や症状が出る場合があります。これらは「衝撃的な出来事へのごく自然な反応や症状」であり、その多くは一時的なものです。しかし、その出来事が子どもにとってあまりにつらかったり、また、適切な対応を受けていない場合には、反応が長引いたり、症状をこじらせてしまう場合があります。

このリーフレットは、命に関わる衝撃的な出来事によって、子どもの心と身体にどのような変化が起こるのか、そして、親として基本的にどう接してあげるとよいのかなどを説明したものです。

## 心と身体に起こること

中高生用

### 遊び・勉強

- クラブ活動や勉強、好きだった趣味に集中できない
- ひとりぼっちで過ごす

### 食べる・寝る

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 夜中に目が覚める

### からだ

- 頭痛 ○息が苦しい
- 腹痛や下痢、便秘
- 身体がだるい

### いらいらする

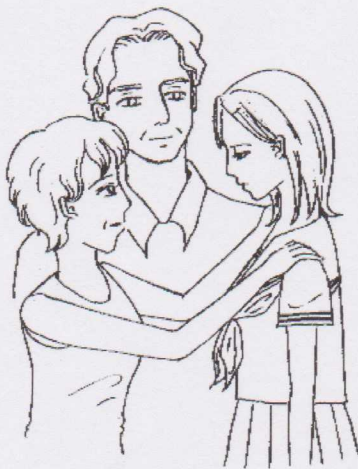
- 物音にビクつく
- イライラする
- 反抗的な態度をとる
- 物を叩いたりする

### ぼーっ

- 話をしなくなる
- やる気が出ない
- その話題を避ける

### 悲しみと怒り

- 自分や他人を責める
- すぐに泣いてしまう
- 気持ちが落ち込む



### 子ども返り

- 一人でいるのを怖がる
- 甘えやわがまが出る
- 自分の事が決められない

### 強がり

- まるで何もなかったかのように普通にふるまう
- 急にはしゃぎだす

### こわい・不安

- びくびくする
- 明りをつけないと眠れない
- 怖い夢をみる

※ このリーフレットで説明していることは、ほんの一部です。

心配なこと、困ったこと、分からないことがあるときは、一人で悩まず、まず学校に相談してください。