

＜園児・児童・生徒のみなさんへ、そして先生や保護者のみなさまへ＞

災害を体験すると、私たちはさまざまなストレスにさらされます。

そのストレスが原因で、**いつもできていたことが急にできなくなる**ことや**身体の具合が悪くなる**ことがあります。

でもこれは、誰にでもある**自然な反応**です。

いつもの生活をこころがけることで、**だんだん落ち着いていきます**。

こんなときどうするの？

眠れない



同じ部屋で過ごす、または
添い寝をすると安心します

頭が痛い



短時間でよいので
ゆったりと話をききましょう

不安がる



地震の話をする

イライラする



甘える



甘えることで
徐々に元気が回復します

はしゃぐ・落ち着かない



落ち込んでいる人をみかけたら
あたたかい声をかけましょう

気分が落ち込む



この他にもさまざまな症状があり、人によって異なります。

引用文献：静岡大学「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」

ご心配な場合は、別府市総合教育センターまでご相談ください。(TEL 0977-26-0812)