新発田市立藤塚小学校　学校便り　令和６年１月　日第９号

# 日本海

日々の様子は学校
ホームページから！
**「藤塚小ブログ」**は連日更新中！

## 子どもの心のケアにできる限り努めます

校長　　山田　耕世

この度の能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災者の皆様の大変な状況と辛く悲しいお気持ちは、察するにあまりあるものです。皆様が少しでも心の安らぎを得られますようにお祈り申し上げます。

さて、今回の地震によって、大きな不安を感じている子どももいるかと思います。私自身も、長く続いた大きな揺れと「津波が来るのではないか」といった怖さを強く感じました。地震で破壊された建物、道路、火事で燃えさかる炎の様子などの衝撃的な映像を通して、恐怖を感じたりストレスを溜め込んだりしている子どももいると思います。藤塚小学校では、子どもたちの心のケアにできる限り努めたいと考えております。ご家庭でも以下の点に留意しながら、お子さんとの関わりを大切にしていただけるとありがたいです。

### 災害時の子どもの心のケア　３つのポイント

### １.「安心感」を与えること

いつもよりも少し意識して、子どもと一緒にいる時間をつくったり、スキンシップを増やしたりすることが大切です。子どもの話には、安心感を与えながら、穏やかに、「聴くこと」が何より重要です。子どもが、心に抱く恐怖を言葉にすること、そして、それを私たち大人がきちんと聴くことが重要です。その上で「今はもう大丈夫だよ」「ここは大丈夫で安全だよ」「みんなで守っていくから大丈夫だよ」などとしっかり伝えていきます。

また、自分から気持ちを伝えることが苦手な子どもにも、同じように声をかけることが大切です。私たち大人の表情や仕草が、子どもたちに安心感を与えるのです。

### ２.可能な限り「日常」を取り戻すこと

可能な限り、食事、歯磨き、着替え、睡眠時間などを普段通りに保つことは、子どもを安心させる手助けになると言われています。特に家族で遊ぶことは、子どもにとって家族と自分自身とのつながりを感じる上でとても重要です。

### ３.震災の映像を繰り返し見せないこと

大人以上に映像や画像から大きな衝撃を受ける子どももいます。見たものや聞いたものが自分と無関係とは思いにくく、「同じような事が自分の近くでも直ぐに起きるのではないか？」などと思ってしまいがちな子どももいるようです。感受性が豊かであるために、震災の映像に触れる時間があまり増えると、コントロールできない程、感情移入をしてしまう恐れもあると言われています。

藤塚小学校でも、子どもの不安の声に対してとにかく「聴くこと」を大切にしていきます。お子さんの様子を見て心配なことなどがありましたら遠慮なくご連絡ください。

子どもの心にとにかく落ち着きを与えていけるように、スクールカウンセラーなどとも連携しながら心のケアに努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。