

「北九州市こころつながるサポートパッケージ」

【こころつながる気づきのリスト】

今回のような突然のできごとが起こると、子どもたちは以下のような状態を見せたり、訴えたりすることがあります。これは異常なことではなく、大きなショックによって現れる普通の反応です。多くは一時的なもので、ご家庭で受けとめていただくことによって落ち着いていくものです。

【ショックによって現れる反応のリスト（例）】

- ふだんはあまり言わないのに、腹痛や頭痛を訴える。
- 食欲がない。
- 寝つきが悪い。夜中に何度も目をさます。
- ひとりで寝るのがこわいと言う。ひとりでいることをこわがる（嫌がる）。
- いつもに比べて元気がない。
- ぼんやりしていることがある。
- 誰とも遊びたがらない。
- 集中できない様子。
- 「胸がドキドキする」と訴える。
- 少しのことですぐ泣く。
- また同じようなことが起きるのではないかと心配したり、不安に思ったりする。
- ちょっとした物音にもびくっとする、など緊張や張り詰めた様子がうかがえる。
- 怒りっぽくなっている。

これらの状態や訴えは、日常生活を送るなかで、あるいは周囲の人たちに支えられながら、徐々に回復していくものです。お子さまの話を聞いて受けとめていただき、安心して生活を送る時間が増えれば、自然に回復していくと思われます。

来週より冬季休業に入ります。心配なこと、話を聞いてほしいこと、相談したいことがありましたら、ぜひ『北九州市こころつながるサポートパッケージ』【こころつながる相談窓口】をご利用ください。