

この度の記録的な大雨により被害にあわれた生徒の皆様ならびにご家族の皆様にお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興を心より願っております。

## 大きな出来事があった後に

大災害のような出来事を経験すると、心と体は大きなショックを受けます。そんな時、元気がなく、体調が悪くなる人もいるかもしれません。人によっては「何だかよくわからないけど不安」「何だか怖い」という気持ちになることもあります。

これは、大きな出来事があった後には、誰にでも起こりうる自然な反応です。生活が落ち着くにつれ、だんだんと回復していきます。その後も思い出して、一時的に調子が悪くなることもありますが、次第に落ち着いていきます。あまり心配しすぎず、様子を見ましょう。

### 大きなショックの後によく見られる反応

#### 行動

そわそわしてじっとしてられない  
 忘れたり、思い出せないことがある  
 小さなミスが増える 簡単なことでも時間がかかる

#### ココロ

不安で集中できない イライラする  
 何も考えられない 何もしたくない  
 突然、災害の光景が目浮かぶ

#### からだ

頭痛 腹痛 下痢 便秘  
 吐き気 じんましん 食欲がない  
 眠れない 途中で目が覚める 悪夢をみる

## ココロやからだの不調を長引かせないために・・・

### 1 生活リズムに気をつけましょう。

心と体の体調を整えるために、できるだけ規則正しい生活をするようにしましょう。食事を取り、ゆっくり眠ることができるように環境を整えることも大切です。

### 2 リラックスとリフレッシュ

災害のことが気になるからといって、テレビを見続けないようにしましょう。「今、できること、やるべきことをする」という考え方が重要です。また、軽い体操をしたり、趣味や好きなことをしてリラックスしたり、リフレッシュすることも忘れないでください。

### 3 信頼できる人に、自分の気持ちを聞いてもらいましょう。

一人で悩みを抱え込みすぎではいけません。そのような時は、信頼できる人に話をしてみましょう。学校では保健室内の相談室でスクールカウンセラーの上田先生によるカウンセリングを受けることができます。

