

こわい^{おも}思いをしたみなさんへ



地震^{じしん}でこわい^{おも}思いをしたり、家^{いえ}や建物^{たてもの}がこわれたりして、どうしてよいかわからな
い^き気持ち^{ひと}になっている人もいます^{おも}。

余震^{よしん}や原子力^{げんしりょく}発電所^{はつでんしょ}の問題^{もんだい}で不安^{ふあん}に感じている人もいます^{おも}。

これは、そのようなみなさんへのお手紙^{てがみ}です。



こんなことはありませんか？

- いらいらする
- あまり^た食べたくない
- よく^{ねむ}眠れない
- こわい^{ゆめ}夢^みを見る
- 頭^{あたま}やおなか^{いた}が痛い、体^{からだ}がだるい



心配^{しんぱい}しないでください。とても^{すこ}ふつうのことです。少しずつよくなります。



きもち^{はな}を話してみませんか？

できれば^{じぶん}自分の^{いま}今の^{きもち}気持ちについて、お友だち^{とも}やおとな^{はな}に話してみましよう。



かな^{かな}しい^き気持ち^{ふあん}も不安^きな気持ち^きもこわい^き気持ち^きも、みんな^{たいせつ}あなたの^き大切な^き気
ちです。どうぞ^{はな}話^{はな}してみてください。

でも、話^{はな}したくない^{とき}時には無理^{むり}に話^{はな}す必要^{ひつよう}はありません。



避難所^{ひなんじょ}や仮設住^{かせつじゅうたく}宅^いに行く^いときに大切な^{たいせつ}こと

- 自分^{じぶん}の好き^すなもの^{きもち}をもって^おいきましよう。気^おもちが^つ落ち着^ききます。
- なるべく^{きそくただ}規則^{せいかつ}正しい^{せいかつ}生活^{せいかつ}をしましよう。
- (よく^ね寝^たて、食^たべて、体^{からだ}を^{うご}動か^{うご}しましよう。友^{とも}だちと^{あそ}遊^{あそ}びましよう。)
- お手^て伝^{つだ}い^{つだ}ができる^{ひと}人は、自分^{じぶん}が^{はじ}できる^{はじ}ことから^{はじ}始^{はじ}めて^{はじ}ましよう。

みなさん^{せいかつ}の生^{はや}活^{はや}が、早^おくも^つと^いのよ^いうに^い落^おち^つ着^いく^いこと^いを^い祈^いって^いま^いす。

*NASP (アメリカ学校心理士会) の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。