



かてきょー通信

～令和8年度第2号 八代市家庭教育学級～

～日常をとりもどす、わたしの一歩～

八代市社会教育指導員よりメッセージ

令和8年熊本地震から1か月ほどとなりました。

みなさん体調はいかがですか。けがをされたり、熱中症対応に疲れられたり、食欲がなくなれたりといろいろな体の不調を感じておられる方もたくさんいらっしゃると思います。長丁場になることも考えられます。みなさん、何より自分の体の具合を確認しながら、体調に合わせて動かしてください。

日常生活にはまだまだ遠く日々の厳しさは続いていますが、毎日の生活は大丈夫でしょうか。それぞれ家族で避難されているご家庭、親戚等に身を寄せておられるご家庭、わが家に残って生活を続けておられるご家庭など、その日その日を何とか過ごされているのではないのでしょうか。

子育て中のみなさんは、家族みんなの健康や安全にも気を配られながら過ごしていらっしゃると思います。どうかご自身の体の異常についても早めに察知して、体を休めながら無理せずに行えることから少しずつ進めていきましょう。自分一人で抱え込まず、周りの人に声をかけ頼る勇気をもって・・・きっと力を貸していただけたと思います。

子育てなかまのつながりもこんな時こそ心強いと思います。

心身の疲労は重なるばかりですが、夏休み中の子どもたちの心の不安もとても心配されます。2学期のスタートを機会にちょっとしたひといきやりフレッシュタイム、笑顔タイムを心がけていくのはどうでしょう。

子どもとの会話やスキンシップ、読み聞かせや手遊び、たわいもないおしゃべりなどを通して、子どものいまをしっかりと受け止めるだけでもお互いに安心できるように思います。こんな時ですが、子どもたちにできるお手伝いなど一緒に活動することも気分の切り替えになり、災害の学びの場になるかもしれません。自分も何かの役に立てると思うと元気が出るような・・・

子育て中の皆様、お子様たち、ご家族の皆様、どうぞ健康、安全に十分に気をつけられて一日一日をお過ごしください。



♪ こそだてフレイクタイム ♪

災害後の子どもの“こころ”のケアについて

2学期が始まりました。地震発生から1か月以上、早かったような・・・時の流れを感じます。まだまだ続く残暑の中、地震のあと片付けや今後の生活への不安などいろいろな思いを抱えながら忙しい毎日をお過ごしのことと思います。思いもかけないこの夏休み、子どもたちの心の中にも地震への不安や緊張などいろいろな思いがあることでしょう。怖かった経験は、時間がたってもなかなかぬぐいされないものです。いつも以上に子どもの様子を見守り少しでも安心できる環境づくりに努めましょう。

地震後に見られる子どもの様子

○甘えることが多くなる ○夜眠れない ○食欲がおちる
○一人になることを怖がる ○いらいらしやすい ○集中力が続かないなど
これらの多くは、異常な出来事に対する自然な反応です。子どもにできる精一杯の表現かもしれません。

子どもが安心できる言葉かけ

無理に励ますよりも子どもの気持ちをありのまま受け止めることが大切です。
「こわかったね。」 「びっくりしたね。」 「いっしょにいるから安心して。」
子どもの気持ちを大切に受け止め安心できるような言葉かけをしましょう。

そばにいて子どもの話をしっかり聴く

子どもはいつもと違う変化についていけず、自分の不安や戸惑いをうまく言葉にできないこともあります。子どもが話してくれたときは否定しないで受け止め、話してくれないときには様子を見守り、無理に聞かなくてもいいです。そばで話をしっかり聴いてもらえることでほっとできるひとときとなることでしょう。

子どもの心の回復に大切なのは安心できる大人の存在

最後まで話を聴いたり共感したりしながら、これまでのようにできるようになったことを一つ一つ見つけていつもの生活を少しずつ取り戻していきましょう。

おわりに

災害という状況から大人も子どももしらさずストレスを感じいつもと同じように過ごすことは難しいと思います。また、一人一人の子どもの受け止め方や反応は個人差があります。それでも家族と一緒にいてその温もりや笑顔に救われる瞬間も多いのではないのでしょうか。子どもさんの様子が普段と違うことが長く続いたり、日常生活に支障があったりする場合やご心配なことがある場合は遠慮なく先生方やスクールカウンセラーなどにご相談ください。家族の中での対話を多く持ちながら少しでも安心できる日々を送ることができるよう一歩一歩前を向いて過ごしていきましょう。

発行・編集

八代市教育委員会 生涯学習課 社会教育係
TEL: 0965-30-1115 Mail: syogai@city.yatsushiro.lg.jp

