

家庭でできる心のケアのヒント

まず最初に
子どもを安心させてあげましょう。

出来るだけこれまでどおりの生活リズムを保ち、安心させてあげましょう。守られているという感覚が回復の助けになります。

子どもが理解できる言葉で事実を話すと、子どもが一人になる時間を極力減らすことを心がけましょう。

赤ちゃん返りやふざけたりと、行動に変化があってもむやみに叱ったり突き放したりせず、受け止めてあげましょう。「抱っこ」や「さする」などのスキンシップも子どもに安心感を与えます。



ご自分へのいたわりも大切に

話をじっくり聞いてあげましょう。

子どもが話したいときに、じっくり耳を傾け、子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。しかし無理に聞きだすことは避けましょう。

悲しみ、怒り、不安を感じることは普通のことであると伝えてあげましょう。そして、自分を責めている子どもには「あなたが悪いのではない」と話してあげましょう。

また、がんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。

子どもの活動の場を
できるだけ確保しましょう。

子どもの負担にならない程度の手伝いや役割を分担してもらい、ほめられ、貢献しているという気持ちを持つことは回復に役立ちます。

友達とのコミュニケーションや、スポーツの場に参加し、楽しく過ごすことは、信頼感の回復につながります。また、遊び、お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現することは、「できごと」を心の中で整理する助けになります。



まずはあなた自身の休養をきちんと取りましょう。
一人でがんばりすぎず、信頼できる人に相談しましょう。

こころやからだの反応が強すぎたり、
症状が長引くときは、医療機関や保健所、
精神保健福祉センターにご相談ください。