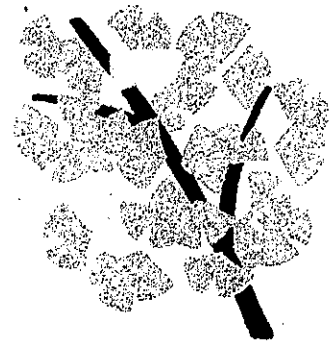


相談室だより

小田原市立城山中学校
スクールカウンセラー: 榎 静



大きなショックを受けたとき

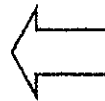
私たちは大きなショックを受けるとさまざまな心と身体の反応が起きることがあります。

たとえば・・・

- 食欲がない
 - なかなか眠れない、怖い夢を見る
 - 頭が痛い、お腹が痛い、からだがしんどい
 - 遊びや勉強、好きだったことに集中できない
 - 物音にビクッとする、こわがりになる
 - イライラする
 - ぼーっとしている、話をしたくない
 - 急にはしゃぎだす
 - 自分が悪いことをしたように感じる
- この他にも「いつもと違った感じ」が
でることがあります



心配いらないよ



これらの反応は、異常なことではなく、
大きなショックによっておこる自然な
反応です。

多くは時間が経つと、自然に落ち着いて
きます。

このような反応が出たとき

こうしてみよう

- ☆信頼できる人に気持ちを話してみよう…話すと心が落ち着きます
- ☆リラックスできるようなことをやってみよう
- ☆いつもやっていることは、できるだけ続けよう



反応が長引くときや、心配なこと、困ったこと、分からないことがあるときは、
一人で悩まず、学校の先生、家の人、スクールカウンセラーに相談してください。