**2４　心のケア**

 事件・事故・災害に遭遇

心のキズ

**○　持続的な再体験**

　　・体験した出来事を繰り返し思い出し､悪夢を見たりする｡

　　・体験した出来事が目の前で起きているかのような生々しい感覚がよみがえる　　　(フラッシュバック)｡等

**○　体験を連想させるものからの回避や感情が麻痺したような症状**

　　・体験した出来事と関係するような話題などを避けようとする｡

　　・体験した出来事を思い出せない｡

　　・人や物事への関心が薄らぎ､周囲と疎遠になる｡等

**○　感情・緊張が高まる**

　　・よく眠れない､イライラする､怒りっぽくなる､落ち着かない｡

　　・物事に集中できない､極端な警戒心を持つ､ささいなことで驚く｡等

ＰＴＳＤの主な症状

●　保護者等の情報

●　保健室の来室状況

●　質問紙による調査

●　日常生活の健康観察

●　普段の生活リズムを取り戻す｡●　症状が必ず和らいでいくこと　を伝え、安心感を与える｡

●　子どもが嫌がることはしない｡

心の健康状態の把握

ＰＴＳＤの予防･対応

回　復

支援体制の確立

 ☆　学校を中心とした専門家（精神科医、カウンセラー等）・地域の関係

　 機関等との連携

日頃から教育相談活動や健康相談活動が学校の教育活動に位置づけられ円滑に運営されていることが大切です｡