

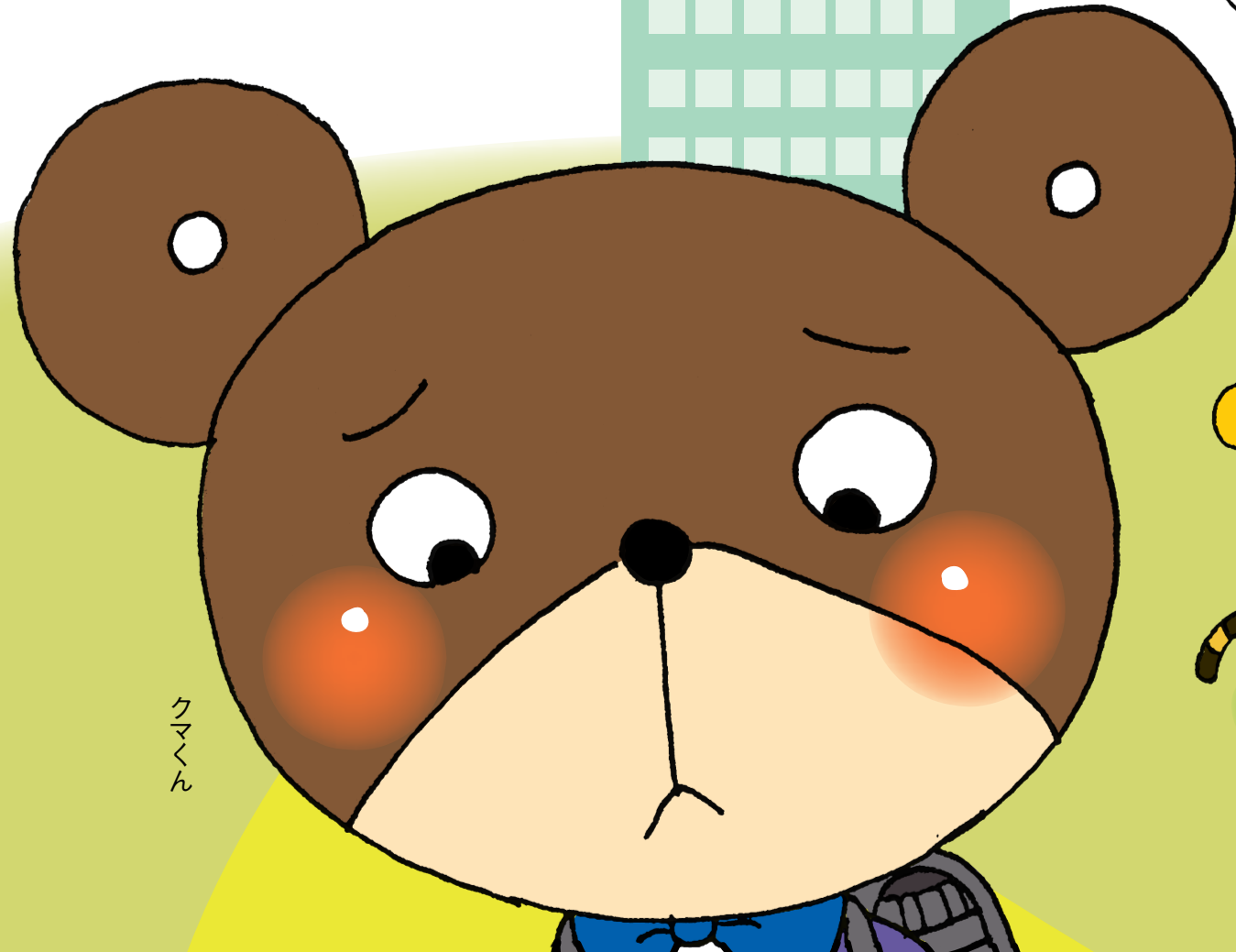
もうすぐうんどうかい



もうすぐ うんどうがい



もうすぐ運動会。
うんどうかい
だけど
なんだか
つまらないなあ。



クマくん





クマくん、
へん
じゃない？

そういえば、
このまえ遊^{あそ}ぼうって
言^いってたのに
来^こなかったなあ…。

そうだよな！



トラくん



ウマくん

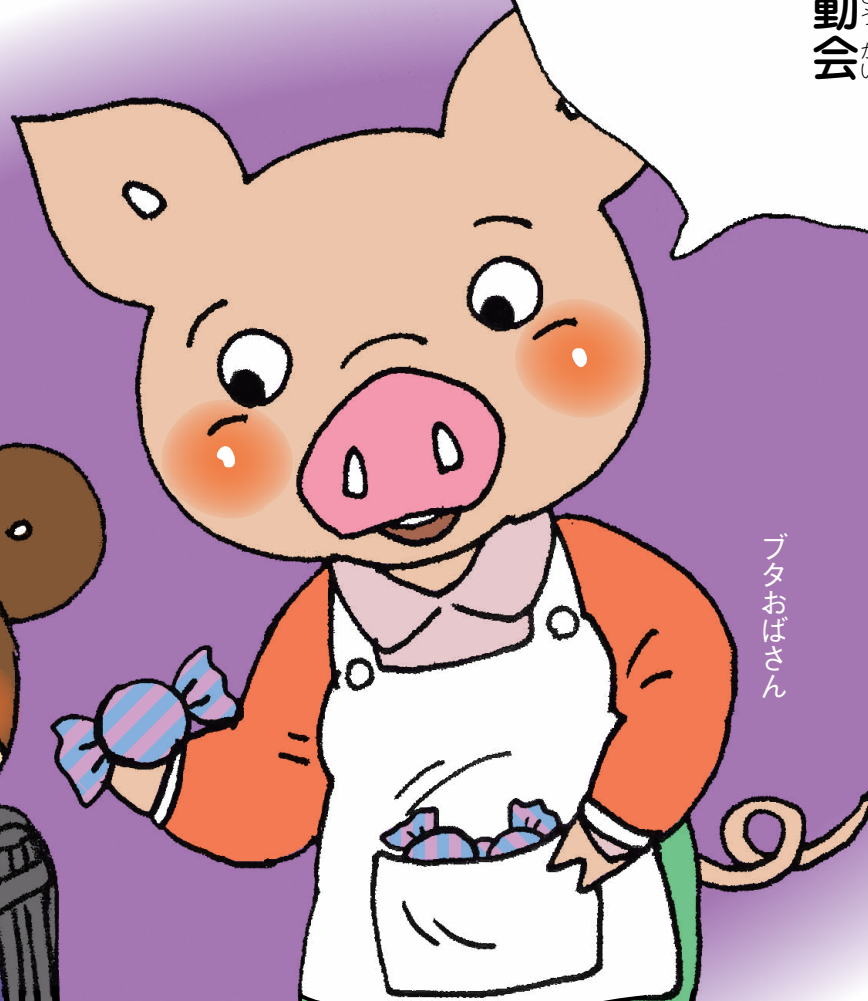


ネコちゃん

クマくん！
どうしたの？
元気^{げんき}ないなあ。
もうすぐ、運動会^{うんどうかい}
なんだから、
がんばって！

…。
そんなこと、
言^いわれても…。

ブタおばさん



クマくんは おうちに

帰^{かえ}ってきましたが、

なんとなく

気分^{きぶん}がすっきりしません。

思^{おも}わず、おとうといもうとが

大切^{たいせつ}にしている

おもちゃを

こわしてしまいました。

なんか
イライラ
する〜！



つぎの日^ひ。

クマくんの様子^{ようす}が

いつもと

違^{ちが}っていました。

担任^{たんにん}のヤギ先生^{せんせい}

最近^{さいきん}、

クマくん、なんだか
元氣^{げんき}がないねえ…。

先生^{せんせい}が

いつでも話^{はな}を
聴^きくからね。

……。



クマくんのことを

心配しんぱいして、

ヤギ先生せんせいは

おうちに

電話でんわをしました。

お母さんかあは、

数日すうじつ前にクマくんが

たいへんなめにあったことを

ヤギ先生せんせいに

うちあけました。

クマくんは、その時とき

きつとすぐく

こわかっただろうなあと

ヤギ先生せんせいは思おもいました。

実は…
じつ

お母さんかあ

そんな
たいへんなことが
あったんですね！

ヤギ先生は、

クマくんのごことが

心配で、

ほかの先生に

相談しました。

クマくんは、
このあいだ、
たいへんなめに
あったんです。

そういえば、
朝、会ったときに
あいさつしたけれど、
返事が
なかったなあ。

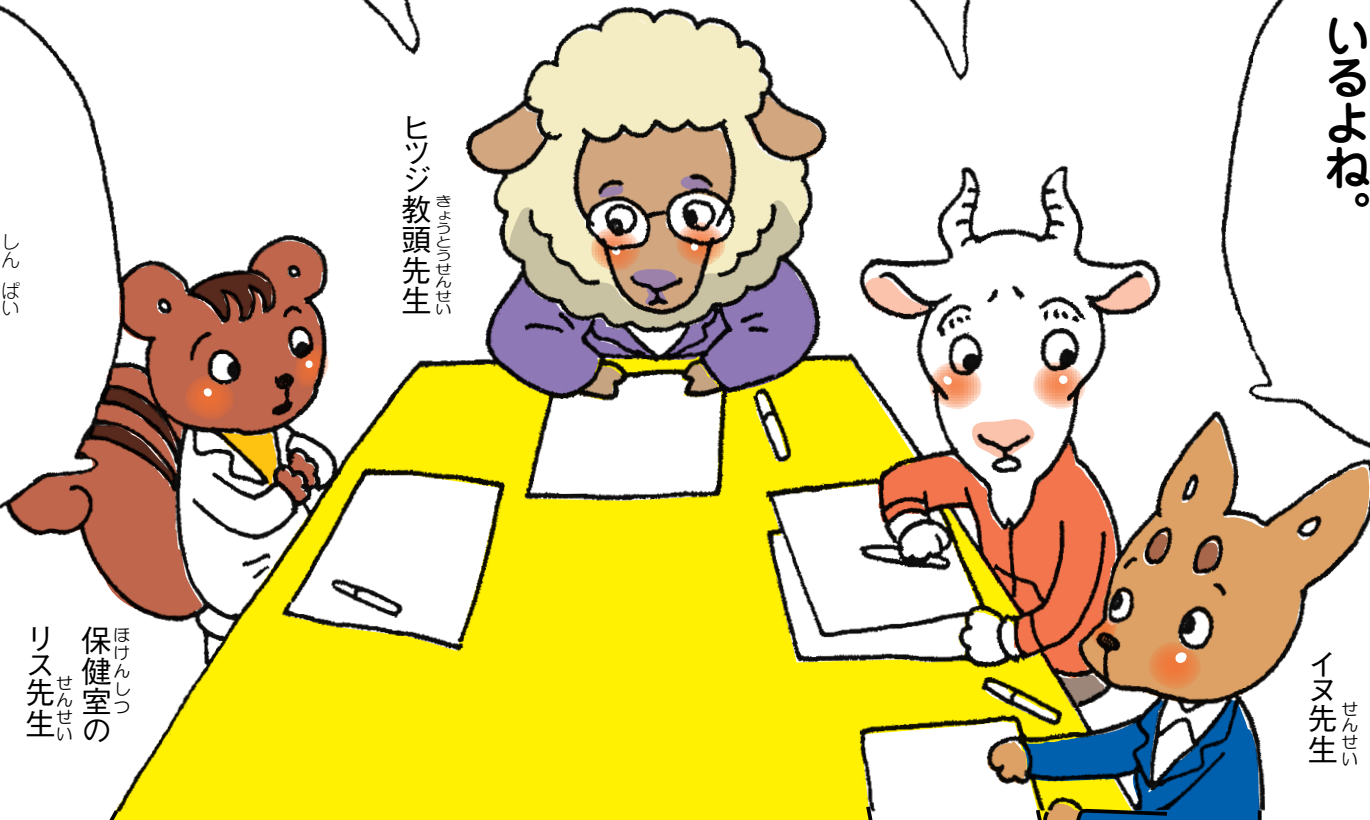
最近、クマくんは、
よくひとりで
いるよね。

それは心配だわ。
体の調子は、
どうなのかしら。

ヒツジ教頭先生

保健室の
リス先生

イヌ先生



クマくんは、思いきつて

ヤギ先生の

ところにいきました。

「いつでも、話を聴くからね」と、言ってくれたからです。

実は、クマくんは、

たいへんなめにあつてから、

よく眠れて

いなかったのです。

ヤギ先生は、クマくんが

しんどそうにしていたので、

保健室に

連れていきました。

先生、

あのね…

よく、話して

くれたね。

とても

つらかったね。



なにか^{しんぱい}心配な
ことがあると、
よく眠れ^{ねむ}なかったり、
おなかやあたまが
いたくなったり
するものよ。

そうなんだあ…。



クマくんは、
保健室の先生から、
学校にカウンセラーの
先生がいることを
教えてもらいました。

やすんだら、少し
らくになつてきたよ。
でも、まだ
すっきりしないなあ。
今度、
カウンセラーの先生の
ところについて
みようかな。



- たいへんなめにあったことを
急に思い出してしまう

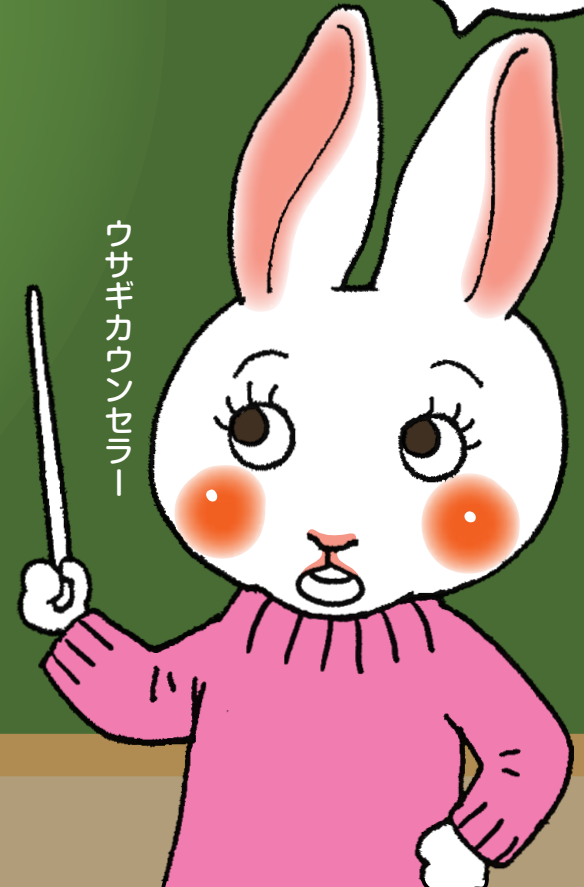
- たいへんなめにあったことは話したくない

- たいへんなめにあった場所には
いきたくない

- みんなが楽しんでいたり、
悲しんでいたりしても
そのような気持ちになれない

たいへんなめに
あうと、
気持ちもいろいろ
変わるものよ。

ウサギカウンセラー



そうなんだ。
たいへんなめにあうと
みんな
そうなるんだね。

- 小さな音にもビックリドキする
- そわそわして、じっとしてられない
- イライラしやすい
- 自分がダメな子だと思ってしまう
- 友達と遊びたなくなる
- 怖い夢をみる



日曜日。
にちようび。

お父さんが公園に
とう こうえん

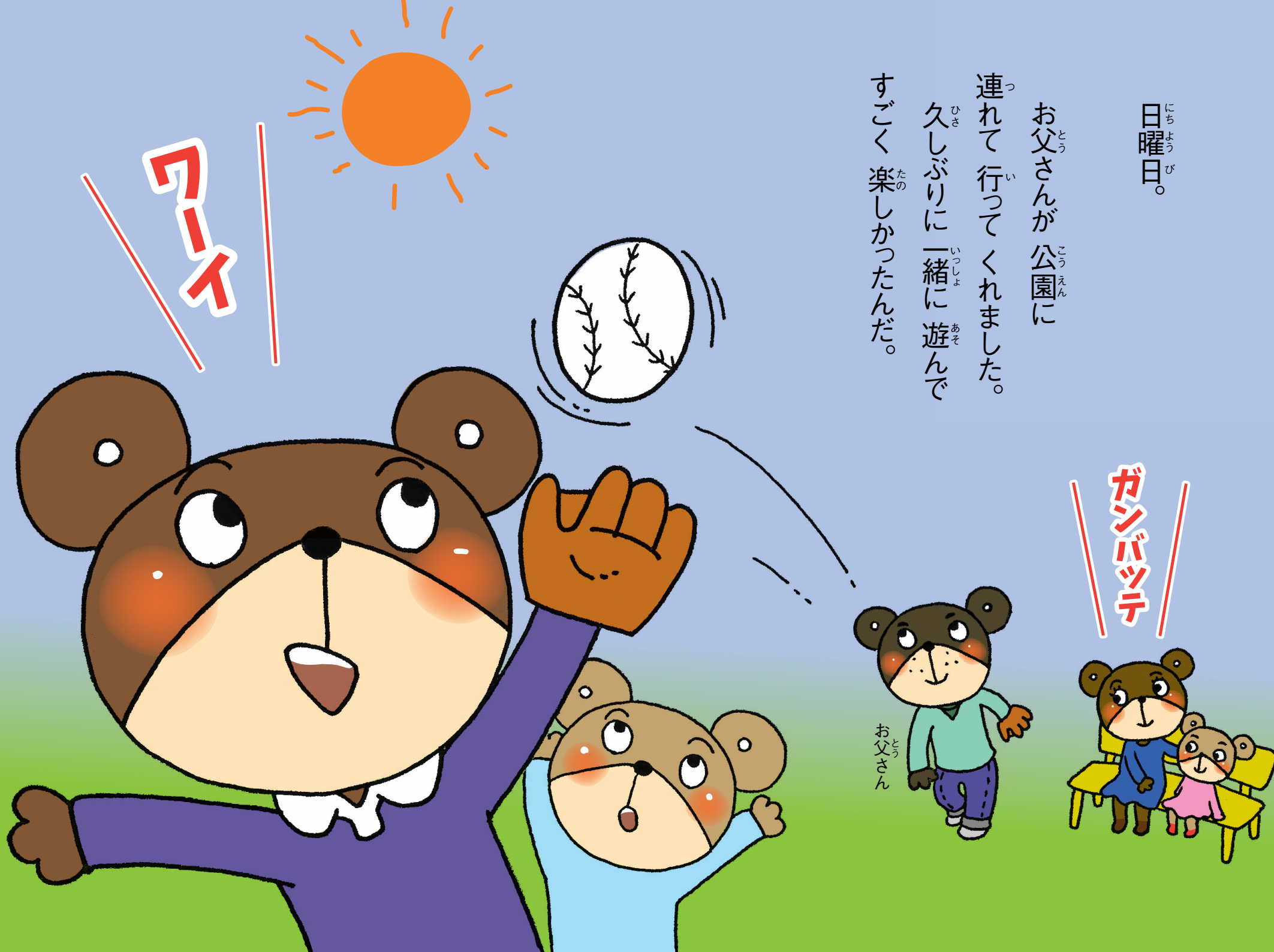
連れて行ってくれました。

久しぶりに一緒に遊んで
ひさ いっしょ あそ

すごく楽しかったんだ。

ガンバッテ

お父さん
とう



今日は、
いっぱい遊んだし、
ぐっすり眠れそう！
お母さん
おやすみなさい。

おやすみ



運動会の前うんどうかい まえの日ひ。

クマくんは、

少しすこがんばって

みようかなあと

思おもいました。

よかったね、
クマくん。
だいぶん元げん気に
なってきたみたい。

明日あしたは、
一緒いっしょに
がんばろうぜー！

運動会うんどうかいのダンス、
教おしえてあげるよ。
ヒーーン。



たいへんなめに
あったけれど、
いつもみんなが
そばにいてくれたから
だいじょうぶ。
あした
明日は、運動会。
がんばるぞ！

せんせい
ヤギ先生に
おもき はな
思い切って話したり...



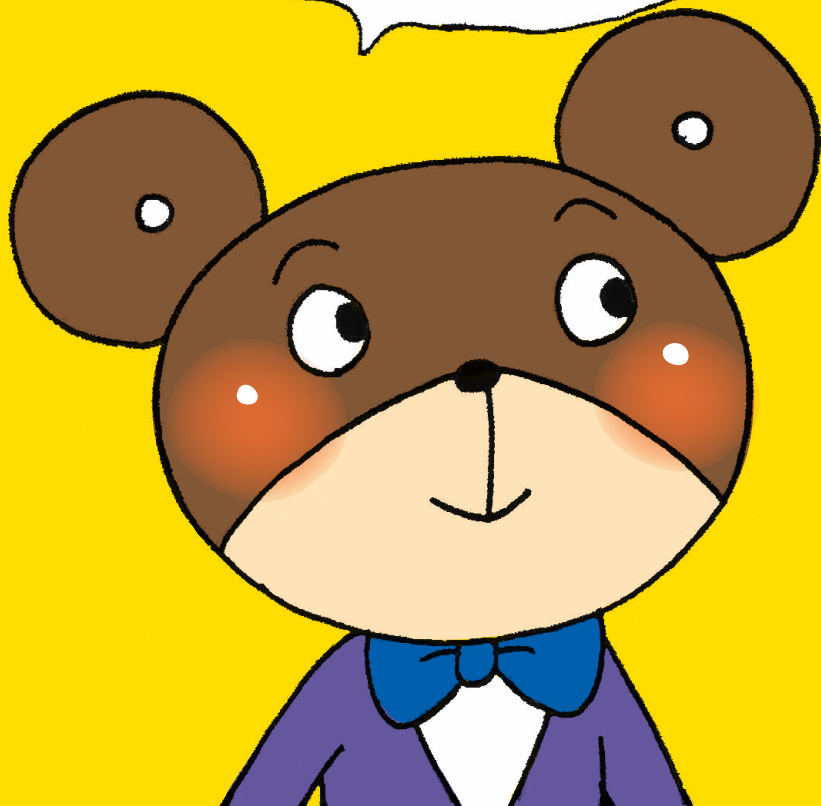
とう お父さんと あそ 遊んだり...



みんなが いてくれたり...



よる ね
夜、寝るときも
かあ
お母さんが ずっと そばに...



トラくん
まかせた
ヒビーン！

ガンバレー

？

？

？

トラくん

ウマくん





まかせといて!!

おんどつかい

7

クマくん

ネコちゃん

ブタくん

パンダちゃん

クマくん
たのんだわよ!



子どもをサポートするために 〈絵本の使いかた〉

子どもが学校や地域で事件・事故・災害などにあい、大きなショックを受けると、その影響がトラウマ（心的外傷）になることがあります。こうしたできごとがあると、子どもは不安が高まり、安心感や自信を持ちにくくなります。子どもが再び安心感を取り戻し、回復していくためには、周囲の人たちが子どもの様子を理解し、サポートすることが大切になります。

大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンターは、学校の安全管理に資するための全国共同利用施設として、国内外の危機管理の取り組みや実際の学校危機事例等の調査研究、情報の収集・分析・発信を行っています。このリーフレットは、事件・事故・災害などの危機後のこどもへの支援に役立てることを目的に作成されました。子どものトラウマへの心理教育の資料として、広く活用いただけることを願っています。

この絵本では、「たいへんなめにあった“クマくんが、周囲のあたたかいサポートを受けながら、自分の心身の状態に気づいたり、からだを休めたりしながら、友だちと運動会に参加できるようになるまでが描かれています。担任のヤギ先生のように、子どもの変化に気づき、声をかけて見守り、話を聴いてあげること、子どもは安心して自分の気持ちを話しやすいくなります。また、学校内で情報を共有したり、家庭と連絡をとったりしながら、ひとりで抱え込まずに子どものサポートをしていくことも重要です。

絵本では、養護教諭やカウンセラーが、クマくんにショックを受けたあとの心身の変化について説明しています。このような知識や情報を提供することは心理教育と呼ばれ、不調を抱える子どもや保護者が自分の状態に気づき、回復していくのに役立ちます。

保護者や学校の先生、カウンセラーは、子どもに読み聞かせをしながら、絵本を介して子どもの気持ちをよく聴いてあげてください。子どもも自身で読むこともできます。子どもとのやりとりを深めることで、子どもが自分の状態について理解し、安心感を抱きやすくなります。



もうすぐうんどうかい

—子どものトラウマへの心理教育—

発行／2009年3月 第2版 2019年8月

編集・発行／大阪教育大学学校危機

メンタルサポートセンター

〒563-0026 大阪府池田市緑丘1-2-10

tel 072-752-9905 fax 072-752-9904

デザイン・印刷・製本／(株)シンカ・コミュニケーションズ

イラストレーション／山中 京子

