

令和8年熊本地震を受けて 保護者様にお伝えしたいこと

作成日： 2026年7月29日

文責：中林 秀美(公認心理師)

みんなへ

余震がきて、ドキドキしたら

- 🍀 ゆっくり深呼吸をしよう。
- 🍀 安心できる大人のそばへ行こう。
- 🍀 「怖い」「不安」と言葉にしよう。
- 🍀 あなたは、一人じゃない。

余震がきて、ドキドキしたら？

不安になるのは、とても自然なことです。
大切なのは、あなたが安心できることをすること。

心と体は、あなたを守ろうとして反応しています。
だから、自分を責めないでね。

こんなことをしてみよう！

1

ゆっくり
深呼吸をしよう

鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくりはき出そう。心と体が落ち着いてくるよ。

やってみよう
吸う(4秒) → 止める(2秒) → はく(6秒)をくり返してみよう。

2

安心できる人の
そばに行こう

先生やおうちの人など、信頼できる大人のそばにいると安心できます。

そばにただで、心は少しずつ落ち着きます。

3

「怖い」「不安」と
言葉にしよう

こわいよ 不安だよ

気持ちを言葉にすると、心が軽くなります。話すことは、とても大切なステップです。

話したくないときは、無理に話さなくていいよ。

4

自分を大切にする
時間をつくろう

日記に気持ちを書いてみる

好きな音楽をきく

体を動かしたり、好きなことをする

しっかりねて、体を休める

自分に合った方法で、心をリセットしていこう。

あなたは、一人じゃないよ。

あなたの周りには、あなたを支えてくれる大人がいます。つらいとき、苦しいときは、いつでも助けを求めて大丈夫です。

一步步、いっしょに進んでいこうね。

どうしてもつらいときや、いつもと違うつらさが続くときは、先生やおうちの人に相談してくださいね。🍀

保護者の皆様へ

このたびの令和8年熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

余震が続く中、ご家庭でも不安な時間を過ごされていることと思います。

地震のような大きな出来事を経験した後は、お子さんに次のような様子がみられることがあります。

- 怖がる、親から離れたがらない
- 眠れない、夜中に目が覚める・急に泣く、甘えることが増える
- イライラしやすくなる
- 地震の話を繰り返す、または話したがらない等



これらは、多くのお子さんにみられる災害後の自然な反応であり、多くは安心できる生活の中で少しずつ落ち着いていきます。



①お子さんの気持ちを受け止めてください。

「怖かったね。」「びっくりしたね。」など、お子さんの気持ちに寄り添う言葉をかけてあげてください。

②無理に地震のことを話させないでください。

話したいときにはゆっくり耳を傾け、話したくないときは無理に聞き出さず、お子さんのペースを大切にしてください。

③夏休み明けに気になる様子が続く場合は、学校へご相談ください。

スクールカウンセラーの面談希望の場合は、養護教諭へお伝えください。保護者様のカウンセリングも対応します。

地震後に見られる反応の多くは、お子さんの心が「怖かった」「安心したい」と伝えている大切なサインです。

無理に元気にさせようとするよりも、「安心できる毎日」を一緒に積み重ねることが回復への第一歩になります。

夏休み中に気になる様子が続く場合は、一人で抱え込まず、学校までお気軽にご相談ください。

保護者の皆様ご自身も、どうか無理をなさらず、ご自身の心と体も大切になさってください。



私が書いています。まだ始めたばかりですが、子育てに関するコラムを執筆しています。