

# 怖い絵のサイン判別シート

お子さんの反応を見て、今は様子見でOKか、  
もう少し観察が必要かをチェックしてみましょう。

## ✓ 様子見OK

一時的な反応のことが多いよ

## 👁️ 観察

サインが観くときは注意してね



続く時間



見た後にすぐ  
いつも通りに戻れる



長く引きずっている  
(数時間～翌日も)



日常生活



食事・遊び・睡眠が  
いつも通りできている



食欲がない、遊べない、  
眠れない日が続く



感情の様子



「こわかった～」と言って  
気持ちを切り替えられる



強い不安や恐怖を訴える  
涙が止まらないことがある



言葉の変化



「こわいね」など自然に  
お話しできる



ネガティブな言葉が  
増えている



睡眠の様子



すんなり寝つけて  
ぐっすり眠れている



夜中に何度も起きる  
怖い夢をよく見る



身体のサイン



特に変わりなく  
元気に過ごしている



頭痛・お腹痛・吐き気など  
体の不調を訴える



迷ったときは、ぎゅっと抱きしめて安心させてあげてくださいね。  
お子さんの気持ちに寄り添うことが、いちばんの安心につながります。



いちごのたね