



保護者の皆様へ

## 子どものストレスサインについて

平塚市子ども教育相談センター



新型コロナウイルスの拡大防止のため、子どもたちが学校に行けない日々が続いていました。ようやく学校が再開されましたが、今までとは違う、学校生活を送らざるを得ない状況です。

学校が再開してから1ヶ月が経ち、子どもたちの疲れやストレスが蓄積されてきた頃かと思いますので、様々な不調が出てくるのは当然です。

そこで、子どもたちが発するストレスサインとその対応について、ご紹介いたします。ストレスがたまっているのは大人も同じですので、できる範囲での対応を心掛けましょう。

保護者の皆様も、お友達と話したり、本を読んだり、音楽を聴いたり、何かを作ったりするなど、好きなことをして過ごす時間を作ってストレス発散をしてくださいね。

### 1. 子どものストレスサイン

お子さんに次のような様子はありませんか。このような時は、今まで以上に気をつけてお子さんの様子を見ていく必要があります。

#### からだの反応

- 食欲がない、あるいは食べ過ぎになる
- 体の痛みやかゆみを訴える
- 以前は見られなかったチックが出たり、激しくなったりする
- 腹痛を訴える
- 頭痛を訴える
- 夜眠れない、途中で起きてしまう、朝なかなか起きられない
- 夜尿が始まる、あるいは増える



#### 表情や会話

- ぼんやりしている
- ささいなことで泣く
- 何となく元気がない
- 笑わなくなる
- 喜怒哀楽が激しい
- 無表情になる
- 話したがらない



#### 行動面・生活面の変化

- 家に閉じこもりがちになる
- 学校に行きたがらず、遅刻や欠席が目立つ
- 学習への意欲が乏しくなっている
- 好きなことでもやりたがらない
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする
- 些細な物音に驚く
- 親の側から離れない、強い甘えが見られる
- 一人になるのを怖がる
- 落ち着きがない
- 反抗的な態度をとる
- 些細なことでもものを壊したり、人に攻撃的になったりする

## 2. 子どものストレスサインを見つけたら



### ○いつもどおりの生活を送らせましょう。

人の心にはストレスから回復する力が備わっています。この力を十分に発揮させるためにも、睡眠、食事をはじめ、できるだけいつもどおりの生活を送らせることが大切です。

### ○今まで以上に丁寧な見守りと声かけをしましょう。

ストレスサインを出しているお子さんの様子を、今までより少し気にして観察をしてみてください。

また、「心配しているよ」「あなたのことを気にしているよ」という思いが伝わるのが大切です。「疲れてる?」「よく寝た?」などといった何気ない言葉をかけていきましょう。

にっこり笑いかけるだけでも子どもたちは安心します。

### ○いつも以上にお子さんと話す時間を持ちましょう。

お子さんが話し始めたら、どんな気持ちでも受け止めてください。

お子さんはこのような状況の中、頑張っています

「頑張っているね」と労ったり褒めたりしましょう。



### ○お子さんがスキンシップを求めてくるときは、受け入れましょう。

抱っこをしたり一緒にお風呂に入ったりするのもいいですね。夜寝る前に読み聞かせをするのも良いかもしれません。



### ○コロナウイルスのことを意識しすぎないようにしましょう。

不安をあおりがちな感じやすいニュースやワイドショーを繰り返し見ると、さらに情緒が不安定になります。テレビを消して、家族との団らんや、好きなことをする時間に充てましょう。

### ○親子で体を動かしましょう。

散歩やジョギング、縄跳び、ラジオ体操、階段の上り下り、音楽に合わせて踊る、家の中でのお手伝い等、親子で取り組んでみたらどうでしょう。また、家の中で体を楽しく動かす情報もたくさんインターネットに出ています。参考にするのもよいと思います。

### ○お一人で抱えず、相談をしましょう。

お子さんの不安定な状態が長期間続いたり、行動上の問題が著しくなったりした場合は、学校の先生やスクールカウンセラー、子ども教育相談センターなどに相談するようにしてください。

子ども教育相談センター

0463-36-6013



参考資料

【学校再開時の子ども支援チェックシート  
【新型コロナウイルスに負けないために  
【保護者の方ご自身と子どもの心のケア

災害、事件・事故の子どもの心理支援研究会】  
国立成育医療研究センター 心の診療部】  
平塚市子ども教育相談センター】