

子どものストレスサインと対応のご紹介

一般的な子どものストレス反応

気分	思考・認知	身体	行動
・抑うつ感 ・不安感 ・いらいら ・急に泣いたり怒ったりする ・過度な興奮 ・笑わなくなった ・神経過敏 ・無力感 ・倦怠感 （遊びや学業にやる気が出ない） ・気力の低下	・注意・集中力の低下 ・記憶力の低下 ・学業での能率の低下 ・物事が決められない ・極端に否定的 ・悲観的に考える ・悪夢を見る	・頭痛・腹痛 ・めまい ・下痢・便秘 ・吐き気 ・睡眠や食事のリズムが崩れる ・不眠 ・食欲の低下・増加 ・疲労感の持続	・そわそわして落ち着かない ・おねしょや指しゃぶりなどの退行 ・いつもしていたことができなくなる （ひとりで寝る・宿題する等） ・親と離れることやひとりでいることを極端に嫌がる ・甘えやわがまま、ぐずぐず言う ・反抗が強くなる ・言動が攻撃的になる ・無口になる

いつもよりぐだぐだ言うことが増えてきたり、ベタベタまとわりついてきたりすると、鬱陶しくなったり「なにやってんの！」と振り払ってしまいがちですね。でも、こんな行動をストレスのサインかな？とご家族が思うだけでも、対応を効果的なものにできます。



家庭でできる対応

安心できる環境づくり

- ☆親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝える
- ☆言葉だけでなく「いい気持ち」の増加につとめる
（子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす、好きなおかずを作るなど）
- ☆テレビ報道などに必要以上にさらさない
- ☆普段の生活リズムをキープする
- ☆必要に応じて、一時的に期待度を下げる（家庭学習や稽古ごとの練習の量などの調節）

オープンな話しやすい環境づくり

- ☆繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ
- ☆気持ちを受けとめて共感・受容
「うん、怖いね」
「そう感じるのは自然なことなんだよ」
- ☆質問に答えられるように準備しておく
（憶測でなく事実を簡潔に）
- ☆「どうしてそう思う？」などと聞いて子どもの思考プロセスを理解する
- ☆話したままで終わらずに人の力の強さ・回復力も協調する
- ☆子どもが望めば何かできることをさせる
（卒業式やお別れの会などがキャンセルになり会えなかった友達や先生に手紙を書く、など）