

ストレスがかかった際の子どもの反応と対応について

宇多野小学校

スクールカウンセラー 白原 真弘

保護者の皆様、この度は新型コロナウイルスの拡大やそれに伴う休業などで、大変な毎日をお送りのことと思います。このような状況下でも、子どもたちの為に尽力くださり本当にありがとうございます。保護者の皆様も普段と違う街の様子や連日のテレビ等の報道で、ストレスや不安を感じておられることかと思えます。

子どもたちも一見元気に見えたり遊んだりしている様子が見られますが、大人でも負担を感じる生活の中では、子どもたちの中にはより大きな不安や心配を抱えている子もいます。

ストレスがかかる状況では子どもたちにも様々な変化が現れます。心の専門家としてよく見られる反応をまとめてみました。ご家庭で見守っていただく中で、参考にいただければ幸いです。

1. 行動の反応

- ・いつもより甘えが強くなる、自分でできることを親にやってほしがる（食べさせてほしい等）
- ・赤ちゃんがえり（言葉が幼くなる、指を吸う）をする、普段よりスキンシップを求めてくる
- ・そわそわして、落ち着きがなくなる
- ・あそびや勉強に集中できなくなる

2. こころの反応

- ・イライラしたり、突然おこりだしたりしてケンカが増える
- ・突然、落ち込んだり、興奮したりする
- ・ボーっとしていることが多くなる、表情が乏しくなる
- ・一人になったり、暗い所や狭い所に対して、いつもよりいやがったり怖がったりする

3. からだの反応

- ・寝つきが悪くなったり、何度も夜中に起きたりする
- ・食欲がなくなる
- ・トイレが近くなる、おねしょをする
- ・嫌な夢をみたり、夜泣きをしたりする
- ・おなかの痛みや、めまい、頭痛などをうったえる

これらの反応が出ること自体は、とても自然なことです。

子どもたちは『**安心できる人**』や『**安心できる場所**』があるからこそ素直に反応が出せています。

ゆっくりと受け止めてあげていると、ほとんどの場合は、個人差はありますが時間の経過とともに反応は軽くなりゆっくりと収まっていきます。

どんなふうに対応すればいいの？

○できる限り食事や睡眠をいつもと同じリズムで過ごすことは心にとっても大切なことです

『いつも通り』は子どもにとってとても安心できることです。

○子どもが話したがっている時は、ゆっくりと話を聞いてあげてください。子どもっぽいことや、ばかばかしく聞こえるようなことでも、否定せずに話を聞いてあげてください。「心配な時は相談したら聞いてくれる」という実感は、今後様々な心の問題に直面した際にも役立つものです。ただ、話したがらないときは「話したくなったらいつでも聞くよ」と伝え見守ってあげてください。

○無理のない範囲で構いませんので、親と一緒にいたり、一緒に同じことをしたり楽しむ時間を作ってあげると安心感につながります。

○抱っこしたり、おなかなどが痛いと言ったりする時はさすってあげると良いでしょう。スキンシップを多めにとることは、子どもに何物にも代えがたい安心感や満たされた感覚を与えることになります。

○気をつかう頑張り屋さんの子どもは、無理をしていないか気にかけてあげてください。

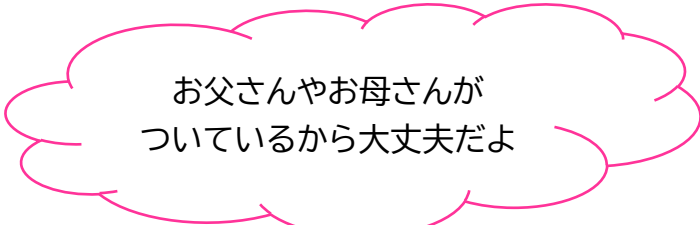
○話を聞くときは、どんな気持ちだったか（「うれしかった」「悲しかった」「怖かった」など）、その時感じている、気持ちの部分をよく聞いてあげてください。

○普段との変化や違いがありますが、むやみに怒ったり、突き放したりせず受けとめるようにしましょう。

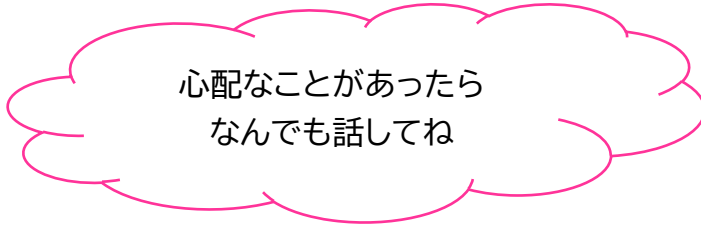
子どもにとってなによりも大切なのは『心配や不安なことがあっても、受けとめてくれる頼りになる大人がいる』という安心感があることです。

いざと言う時に助けてもらえるという安心感は、これから先の子どもたちにとって大きな力となりますし、親子の絆をより深めることになります。

以下の言葉は、子どもが「親に言ってもらえると安心できる」とよく話してくれる言葉です。



お父さんやお母さんが
っているから大丈夫だよ



心配なことがあったら
なんでも話してね

これらの対応は平常時でも、望ましい対応とされています。不安な様子や変化がみられる際は、繰り返し声をかけてあげてください。

これらの反応が特に強かったり長かったりする際には、学校の先生や、スクールカウンセラーにお気軽にご相談ください。休業期間中に相談したい場合は養護教諭の中田までご連絡ください。

また、お手紙でのご相談もお受けしております。お悩みの内容に関わらず、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。