

子どものストレスへの理解と ご家庭での心のケアについて

京都市教育委員会

子どもにとって、環境の大きな変化がストレスになり、時には「心のケア」が必要になるときもあります。しかし、「心のケア」と言っても、特別な専門家が行うことだけではなく、それぞれの御家庭で取り組んでいただけることもたくさんあります。

以下に子どものストレスやその対応について説明しています。是非参考にしてください。

もちろん、子どもと接する保護者の皆様が悩まれたときに誰かに相談できることも大切です。裏面の電話相談窓口もぜひ御参照ください。

子どもが強いストレスを感じた時の反応

子どもが強いストレスを感じたときには、体調面・心理面・行動面で様々な反応が出ますが、これは子どもの心が自らを守ろうとするために起こるものであり、異常なことではありません。多くの場合、子どもへの関わり方により、時間が経つにつれて徐々に反応は和らいでいきます。

1

体調

眠れない、食欲がない
頭痛、腹痛 など

2

心理

不安、気分の落ち込み
イライラ など

3

行動

甘え、おねしょ、
落ち着きのなさ など

次ページ 子どもとの関わり方について

子どもに安心感を与える5つの関わり方

Point 1

十分に甘えさせてあげる

一緒に布団で寝たがる、抱きついてくるなど普段以上に甘えてくることがあります。子どもが不安な気持ちを和らげようとしているのだと考え、十分に甘えさせてください。幼児や小学生には「大丈夫だよ」と言葉で伝えることも有効です。

Point 2

話にじっくりと耳を傾ける

子どもが自分の心配事や気になることを話すときには、決して話を急かしたり、遮ったりせず、じっくりと時間をとって耳を傾けましょう。また、子どもが楽しいと思える時間をいっしょに過ごすこともよいでしょう。

Point 3

規則正しい生活を送る

十分な睡眠、バランスのとれた食事、軽い運動など、できるだけ普段と変わらない規則正しい日常生活を送ることができるようにしましょう。大変な時こそ、普段通りの生活は安心感を与えてくれます。

Point 4

不安を抱かせる情報から遠ざける

新型コロナウイルスに関する様々な情報が伝えられていますが、子どもにとっては過度に不安を喚起する表現や映像も散見されます。できるだけこうした情報からは子どもを遠ざけましょう。

Point 5

正しい情報を伝える

3密（密閉・密集・密接）を避けること、手洗いやアルコール消毒の徹底、マスク着用などのせきエチケットを守ること、できるだけ外出を避けることなど、国や京都市公式ホームページなどから得られる正しい知識に基づいた予防法を子どもに教えましょう。どうすれば予防できるかを知ることによって、子どもは安心感を得ることができます。

京都市子どもの電話相談窓口

①こども相談 24 時間ホットライン TEL 075-351-7834

京都市内の高校生までの子ども及び保護者対象の電話相談窓口（24 時間 365 日受付）です。

②親と子のこころのほっとライン TEL 075-801-1177

子どもと親の幅広い悩みに応じる電話相談窓口です。

9 時～16 時 30 分（火曜日及び年末年始は休み）