

手をつなぐ親と子



令和5年10月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 26

ストレスと子どもの心のSOS

ストレスとは

まわりからさまざまな刺激を受けて、心や身体に負担がかかった状態。ストレスを感じたとき、対処できる能力を超えるとストレス反応が生じる一連のメカニズムをストレスといいます。

ストレス

ストレスの原因となるような刺激や出来事
不安・人間関係の悩み
体調・環境の変化

認知的評価・対処能力

出来事の受け止め方や感じ方とストレスに対処する力

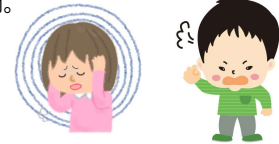
これが大切!!

ストレスに対処できる



ストレス反応

対処能力を超えたとき心身に現れる不調。



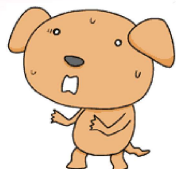
子どもの心のSOS?

適度なストレスは成長発達を促しますが、過度なストレスや長期間に及ぶストレスは以下のようなストレス反応が生じることがあります。ストレス反応は身体を守るための正常な反応ですが、子どもは言葉で表現することに難しさがあるので、表情や身体、行動でサインを伝えてくることがあります。同じ出来事でも子どもの発達段階や受け止め方、感じ方によって、ストレス反応もさまざまです。

コロナ禍で制限の多かった生活様式の変化は、知らず知らずのうちに子どもたちのストレスとなっていたかもしれません。いつもの様子と違いを感じ心SOSとではと気付かれたときは、まずは受容的に話を聞いてあげて頂きたいと思います。

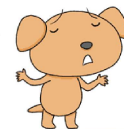
心理的反応

不安、いらいら、やる気が出ない
一人を好む、集中困難、思考力低下
何だかわからないけど
もやもやした気分



行動的反応

けんかが多い 攻撃的行動
泣く 避ける チック
過食・拒食 登校を渋る



身体的反応

身体の調子がすぐれない
朝起きられない
なかなか眠られない
食欲がない
頭痛 腹痛

子どもから教わる

国立成育医療センター「コロナ×こどもアンケートその3 大人たちへのお願い・アドバイス」自由回答から抜粋した子どもたちの声です。

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report

もっと具体的に話しかけてくれたり教えてくれたりしたら、気分が良くなったりムカムカしてた心があたたかくなる。

ゆっくり聞いてほしい。

先生やお母さんがいやなことがあったらしっかりひきうけてくれる。

相談するのは難しいから手伝ってください。

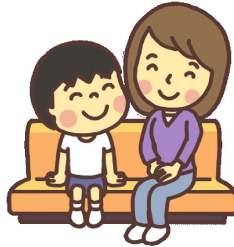
何が不安なのかわからない。

親か先生が私の気持ちを聞いてくれるとホッとする。

大人も子どもと同じようにストレスが溜まっていると思うから、大人にも寄り添ってあげて大人の心に余裕ができれば子供のことも考えられるようになると思う。

ちゃんと話をさえぎらないで聞いてほしいと思います。

否定から入らず「そういう考え方もあるのだ」と一回受け止める。



さえぎらないで聴いてほしい、否定から入らず受け止めてほしい、という子どもの願いは話を聞くときのヒントになります。このような聞き方を「傾聴」といいます。「傾聴」してもらい、その思いに「共感」してもらっただけでも気持ちが楽になるものです。子どもの声に耳を傾けること自体、問題は解決しなくても、子どもは安心感が得られストレスが緩和されるかもしれません。こうした関わりを繰り返し行っていくことでストレスへの耐性もついていくといわれています。そして、自らSOSを出してきたときには賞賛し、生きていく上で必要な力であることを教えてあげてください。

相談するのは難しいから手伝ってください、という大人に向けられたメッセージは多くの子どもたちのSOSかもしれません。我々大人は**しっかりとひきうけ**、誠実に対応していきたいものです。ご家庭だけで対応が難しいと思ったときは、学校の先生方への相談や以下の相談窓口のご利用もお勧めします。

困ったときの相談先

お気軽にご相談ください。

■文部科学省子供のSOSの相談窓口
いじめや友だちや先生、家族のことで不安や悩みがあるとき



■ほっかいどう親子のための相談LINE
子育ての不安や親子関係の悩みなど、子どもや保護者のための相談窓口



■学校生活、就学や進路、発達のことなど教育上の諸問題などへの相談に応じています。

相談先：登別市教育委員会教育指導室：88-1162

■いじめや登校できないなど学校適応が難しい問題に心理的視点から支援します。

相談先：各学校のスクールカウンセラー

■子どもや家庭の相談について、助言やサービス紹介、関係機関との調整を行います。

相談先：登別市こども家庭グループこども相談室 85-6677

