



メンタルヘルスコラム



子どものストレスについて考えてみましょう



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学校現場ではさまざまな対策が行われ、子ども達も、突然の休校、外出自粛、行事の中止や延期といった環境の変化を体験してきました。このようなストレスがかかる生活下では、子ども達が、いつもと違う行動や反応を示しても不思議ではありません。皆様の周りの子ども達の様子はどのようなか。今回は、子どものストレスについて、Q&Aでお伝えしていきます。



Q.1. ストレスを受けた時、子どもはどのような反応を起こすのでしょうか。

A.1. 下の表に代表的な反応を示しました。心も体も発達途上の子どもは、大人に比べ、心の反応よりも体や行動の反応が現れやすいと言われています。ストレスを言葉でうまく表現できず、暴言や問題行動を起こす場合もありますが、表面的な言動だけにとらわれず、その背景に隠された子どもの真意(「不安だ」、「わかってほしい」等)を探ってみることが大切です。

体の反応	行動の反応	心の反応
腹痛(幼児～小学生に多い) 頭痛(小学校高学年以降で多い) 吐き気・嘔吐 頻尿・夜尿 せき(乾いた空咳、のどに何かつまった感じ) じんましん 倦怠感 眠れない(寝つきが悪い・悪夢を見る)	甘える・幼い言動 泣き出す 乱暴な言動 遊ばなくなる(笑わなくなる) 食欲が減る(美味くなさそう) 学習意欲の低下(成績の低下) 不登校・ひきこもり 自傷行為(リストカットなど)	イライラ感 不安感 気分の落ち込み 無力感 強い緊張 活気の低下 落ち着かない

Q.2. 子ども自身ができるストレス対処方法を教えてください。

A.2. 子どもが自分のストレスに気づき、それをため込まず、外に出すことが大切です。以下のようなワークシートに子どもに書き込んでもらい、学校や家庭で話し合ってみるものよいでしょう。話を聞く人は、その子どものペースに合わせ、口を挟まず、ひたすら聞きましょう。また、日頃からリラックスできる方法をたくさん見つけておくのもよいです。



【ワークシート記入例】

どのようなことがストレスになっているか	どのような反応が出ているか	私のリラックス方法
<ul style="list-style-type: none"> 友達とけんかをした 部活がしんどい 家族が病気になった 新型コロナのことが気になる 	<ul style="list-style-type: none"> 腹痛があり下痢気味 食欲が出ない 学校に行きたくない イライラして、家族に当たってしまう 	<ul style="list-style-type: none"> 音楽を聴く 友達と話す 歌を歌う ペットと遊ぶ 好きなスポーツをする

子どもは、安全な生活が送れるようになり、安心感を取り戻すことができれば、少しずつ回復していくことができます。ただ、不調が長引くようなら、小児科や学校のスクールカウンセラーなどに相談することをお勧めします。



心理療法士
加藤 一葉