

お子さんとかかわるヒント

～ストレスを一人で抱えていませんか？～

1都3県に緊急事態宣言が発出されるなど、新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。このような中でストレスを感じるのは当然のことです。再度、ストレスへの対処法を考えてみましたのでご覧ください。

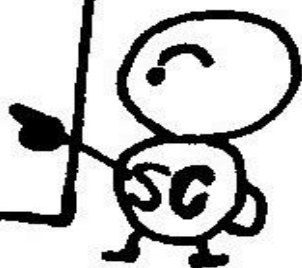


イラスト：中学生

1. ご自身のケアが大切です

●今の生活をチェックしてみましょう

- バランス良い食事をしていますか？
- 睡眠時間は十分ですか？
- 家族や友人に連絡をとっていますか？
- 散歩をしていますか？
- 自然に触れる機会がありましたか？
- 音楽を聴きましたか？
- お風呂にゆっくりつかりましたか？
- 読書をしましたか？






上にあげたものは、代表的なストレス対処法です。これらを参考にして生活を振り返ってみてください。もしかすると生活がマイナスの方向になっているかもしれません。

●保護者のこころの状態は？

| | |
|---------------|-----|
| こころの負担がある | 30% |
| 心理的苦痛を感じている | 10% |
| 深刻なこころの状態のおそれ | 12% |

国立成育医療研究センターが行った調査によると、上の表のような結果が出ています。知らないうちにストレスがたまっているかもしれません。そうならないように…。

●ストレスをためないように対処しましょう

| 活性化するもの | 穏やかにするもの |
|--|--|
|  家族・友人に連絡 |  星を見る |
| 散歩 |  入浴 |
| 音楽を聴く | 好きな香りを嗅ぐ |
| 読書 | マッサージ |
| 料理 | 自分をほめる |

①「今の生活をチェック」にある項目も含め、今行っているストレス対処法を「活性化するもの」、「穏やかにするもの」に分けて考えます。

大切なのは、**活性化するもの**と**穏やかにするもの**の**バランス**です。

また上のリストには、以前紹介した「幸せホルモン・オキシトシン（不安を和らげる）」を増やすものもあります。今回はオキシトシンに加え、「幸せホルモン・セロト

ニン（精神を安定させる）」も紹介します。

オキシトシンが増えるものとして、家族など親しい人との電話、スキンシップ、他人に親切にすることといわれています。コロナ禍の今、お互いに支え合うことでこの状況を乗り越えたいですね。



セロトニンが増えるものとして、太陽の光を浴びる、散歩などのウォーキング、タンパク質を含んだ食事といわれています。基本的な生活習慣が大事ということですね。

●マインドフルネスめい想を試みよう

過去や未来にとらわれすぎると、大きなストレスになっ



今に意識を集中



てしまいます。そのようなときに今に意識を向ける方法です。マインドフルネスめい想については、参考・引用資料⑦「NHKスペシャル キラーストレスホームページ」をご覧ください。

●相談窓口の紹介

不安な気持ちが続く場合は、相談窓口もあります。
まもろうよ こころ（厚生労働省）



こころの健康相談統一ダイヤル0570-064-556（有料）
よりそいホットライン0120-279-338（無料）

2. お子さんに関わるヒント

●子どものこころの状態は？

何らかのストレスを感じる子どもの割合

| | |
|-------------|-------------|
| 9月1日～10月31日 | 4月30日～5月31日 |
| 73% | 75% |

上の表を見てください。何らかのストレスを感じている子どもの割合が減っていないことにお気づきでしょうか。

コロナ禍でお子さんもストレスを抱えているかもしれません。お子さんへのかかわり方として、「お子さんの話を遮らず最後まで聴くこと」が大切です。話を聴くことで、お子さんの気持ち落ち着きます。声かけのポイントは、

- ①「頑張りなさい」ではなく、「頑張っているね」と認めたり、褒めてあげたりすることが大切です。
- ②「悩んでいるのはあなただけじゃないよ。今の状況で、皆もそうだから安心してね」という声かけが大切です。

●相談の目安

お子さんに次の症状があるときは、小児科など医療機関に相談したり、学校に相談したりすることを検討しましょう。お気軽に ^{スクールカウンセラー} S C をご利用ください。

- ①お子さんに頭痛・腹痛などの体の症状がある場合



②物にあたりたり、暴力をふるったりする場合

③イライラ、寝つけないなどが

2週間以上続く場合



最後に、お子さんにマスクの付け方や生活上の注意点を説明するときに役立つサイトを紹介합니다。

文部科学省「子どもの学び応援サイト」内、ヨコハマプロジェクト「おうちのくらしのーと」です。お役に立てば、幸いです。

参考・引用資料

- ①NHK きょうの健康 2020年11月16日
新型コロナ こころの危機「不安が病気に!？」
- ②NHK きょうの健康 2020年11月17日
新型コロナ こころの危機「乗り越える工夫」
- ③NHK くらし☆解説 2020年12月4日
コロナ禍で 不安・ストレス どう対処?
<https://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/440580.html>
- ④NHK あさイチ 2020年8月31日
コロナ禍の新学期 子どもの不安にどう寄り添う?
- ⑤NHK ニュースウォッチ9 2020年12月16日
- ⑥NHK ニュース シブ5時 2020年12月22日
今年のストレス解消! マインドフルネス瞑想
- ⑦ NHK スペシャル キラーストレス ホームページ
<https://www.nhk.or.jp/special/stress/02.html>
- ⑧NHK 週刊まるわかりニュース 2020年12月5日

スクールカウンセラー 荒井 秀之

2021年1月12日作成