

スクールカウンセラーだより

令和4年6月号
スクールカウンセラー
丹羽 悦子

よく 頭痛や腹痛を訴えるようになった時は・・・

保護者の方と面談をしていると、お子さんが、頭痛や腹痛を訴えて体の調子が悪いのか、心の病気か、と判断に迷うことがあるという話をお聞きます。

はじめから「心の問題」と決めつけるのは、「体の病気」である場合もありますので、学校を休ませたり、安静にさせたりして様子をみましょう。お母さんの丁寧な対応が子どもに安心感を与え、それだけで治る場合もあります。改善しない場合は、内科か小児科で診てもらい「体の方は、異常ありません」と言われたら、そこで初めて「心の病気」を疑いましょう。

子どもにとってストレスになることや言いたいのに言えないことが体の症状となって現れることがあります。親に気付いてほしい、気にかけてほしいというサインでもあります。

対応 安心感を与え様子を観察しましょう

- ・痛いところをさすってあげるなどスキンシップをとりながら、思い当たることがあったら何気なく話題にしてみましょう。
- ・頭痛の原因は、睡眠不足や目の使いすぎから起こることもあります。生活のチェックもしてみましょう。

落ち着いて対応しましょう



本人も自覚していないストレスという場合もありますので、訴えるときの曜日や時間帯、前後の出来事などをよく観察して、リストを作っておくと原因を探るのに役立ちます。そして、できるだけ自分の気持ちを自分の言葉で表現できるように仕向けてあげることです。自然に心のわだかまりを話せる雰囲気を作ってあげることが大切です。

対応 心のわだかまりを自分から話せるようにしてあげましょう

★時間的、精神的にゆとりをもって接するようにする

- ・周りに気を遣う心の優しい子に多いようです。1日に20分でもいいので、子どもの話に耳を傾ける時間を作りましょう。

★自己表現の仕方のお手本を示す

- ・自分の気持ちを言葉で表現できるように仕向けてあげましょう。
- ・だれにでも色々な感情があることや、それを表現していいことお手本を示して教えてあげましょう。



お母さん、今日ね。わざとミスしたわけじゃないのに、会社の人に怒られちゃって・・・ゴメンね。こんな話しちゃって。

※「イラスト版こころのケア 子どもの様子が気になった時の49の接し方」より

来校予定日 6月3日・17日・24日・7月1日 いずれも金曜日です