ほけんだより　こころのけんこう　その１

2020.5.1
太田小
ほけんしつ

今まで通りの生活ができない・思い通りに生活できない。こんな状況で、心の疲れが大きくなってきていますね。子どもに現れやすいストレス反応とその対応についてまとめてみました。

≪子どもに現れやすいストレス反応≫　（日本児童青年精神医学会）

このような身体や心の変化は，正常な反応であり，ほとんどの場合、時間とともに回復していきます。

ー行動の反応ー

- ○ 赤ちゃんがえり.（おもらし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せない，など）
- ○ 甘えが強くなる.
- ○ わがままを言う. ぐずぐず言う.
- ○ 今までできていたことが出来なくなる.（食べさせてほしがる. トイレに一人で行けない）
- ○ 親が見えないと泣きわめく.
- ○ そわそわして落ち着きがなくなる.
- ○ 反抗的になったり，乱暴になる.
- ○ 話をしなくなる. 話しかけられることを嫌がる.
- ○ 遊びや勉強に集中できなくなる.
- ○ 集団活動ができなくなる.

ーこころの反応ー

- ○ イライラする. 機嫌が悪い.
- ○ 逆に，急に素直になる.
- ○ 一人になること，見知らぬ場所，暗い所や狭い所をこわがる.
- ○ 少しの刺激(小さい物音，呼びかけなど)にもびっくりする.
- ○ 突然興奮したり，パニック状態になる.
- ○ 現実にないことを言い出す.
- ○ 落ち込む. 表情が乏しくなる.
- ○ ぼーっとしている.
- ○ 喜怒哀楽が乏しくなる.

ーからだの反応ー

- ○ 食欲がなくなる. あるいは食べ過ぎる.
- ○ 寝つきが悪くなる. 何度も目を覚ます.
- ○ いやな夢を見る. 夜泣きをする.
- ○ 暗くして寝ることを嫌がる.
- ○ 何度もトイレに行く. おねしょをする.
- ○ 吐き気や腹痛，下痢，めまい，頭痛，息苦しさなどの症状を訴える.
- ○ 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる.
- ○ 風邪を引きやすくなる

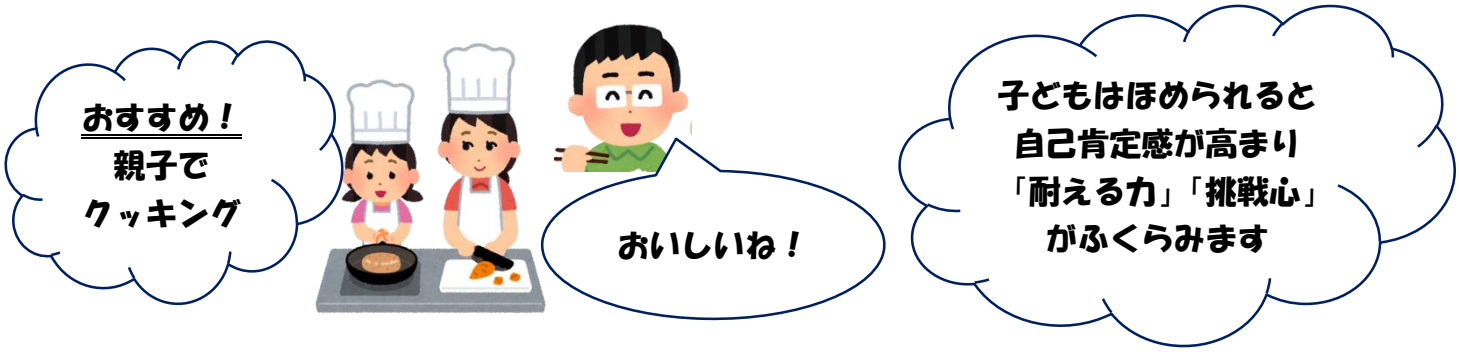
≪心がけるとよいこと≫

○ できるだけお子さんを一人にせず，家族が一緒にいる時間を増やしましょう．
○ できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう．
○ コロナウイルス感染に関するテレビや映像は繰り返しみせないようにしましょう．
○ 子どもが話すことは，ばかばかしいと思っても否定せずに聞いてあげましょう．
ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう．
○ 行動に変化があっても，むやみに叱ったり，突き放したりせず，受けとめてあげましょう．
○ 気をつかうがんばり屋タイプのお子さんは，周りに気づかれないうちに負担が大きくなっていることがあるので、気をつけてあげましょう．
○ 抱っこをする，痛いところがあったら体をさする，などのスキンシップを増やしましょう．
○ 心配なことや，不安なこと、悲しかったことを話すときは，「～が心配なんだね」「びっくりしたね」などと声をかけながらゆっくり聞いて，次のような言葉がけをしましょう．
○ 親のイライラした言動も子どもに影響します。親も心の健康をたもちましょう。

これらの言葉は何度繰り返してもかまいません

これらのことを、必要に応じて繰り返し続けて下さい．子どもの反応が長引いたり，気になる状態があれば，相談窓口や保健師さんなどに相談をしてみましょう．子ども以外のご家族のことでも心配なときには相談しましょう．必要なときには保健所・保健センター、医療機関などにも相談してみましょう．

群馬県総合教育センター：24 時間子供 SOS ダイヤル　０１２０―０―７８３１０
子ども教育・子育て相談　０２７０―２６―９２００
東吾妻町保健センター：０２７９－６８－５０２１
吾妻保健福祉事務所：０２７９－７５－３３０３
全国心理業連合会：「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」チャット形式で相談できます
平日　１８時～２２時　　土・日・祝日　１４時～２２時



ほけんだより　こころのけんこう　その2

2020.5.1
太田小
ほけんしつ

≪私たち大人も心の健康をまもりましょう≫

ふえています！
大人のイライラ

イライラの解消法　NHKらいふ2018. 1. 26より

「日記療法」 日記にイライラしたことを書く

日付　：　○　月　○　日　　場所　：　家

何があったのか　：　子どもがごはんの片付けをしなかった

その時の気分　：　嫌な気分、ムカムカした

怒りの度合い　：　1　2　(3)　4　5　6　7　8　9　10

客観的に書くことでイライラの原因の傾向が分かり、はたしてそれが重要だったのか分かってきます。「それは怒ってでも説明しないといけなかったのか」「スルーした方がよかったのか」など対策・対処法が分かってきます。

急に感情的に怒りそうになったら・・ → **イライラの爆発をさける**

○その場から離れる

「あ～もうダメ、爆発しそう」という時は、いっそその場を離れてしまうと一番いいかもしれません

○6秒程度がまん！

イライラのマグマはそんなに長続きしないって言われてます！6秒くらいこらえきればだんだんシューッと沈むようです

《リラックスするための呼吸法》

1 、2秒かけて鼻から息を吸います。(鼻からシューっと音が出るので、その音と鼻先に気持ちを集中させます)
2 、1秒息を止めます。(座っている場合は、お尻や肛門あたりにウッと力を入れる感じで止めます)
3 、3～4秒かけて息を口から吐き出します。(ハアーと口から吐いていきます。息を吐ききることが大事です)

裏面にイライラ日記の枠を載せておいたので、よかったら活用してください
日本赤十字社のホームページにも「こころの健康」を保つヒントとなるサポートガイド「感染症流行期にこころの健康を保つために」が載っていますぜひ読んでみて下さい

イライラ日記

日付　：　　月　　日　　場所　：

何があったのか　：

その時の気分　：

怒りの度合い　：　１　２　３　４　５　６　７　８　９　１０

日付　：　　月　　日　　場所　：

何があったのか　：

その時の気分　：

怒りの度合い　：　１　２　３　４　５　６　７　８　９　１０

日付　：　　月　　日　　場所　：

何があったのか　：

その時の気分　：

怒りの度合い　：　１　２　３　４　５　６　７　８　９　１０

日付　：　　月　　日　　場所　：

何があったのか　：

その時の気分　：

怒りの度合い　：　１　２　３　４　５　６　７　８　９　１０