

汗ばむ季節になりましたね。今年は特に、外出自粛で体力が低下していると思います。水分補給やエアコン等を使用し、熱中症を防ぎましょう。

今月は、文科省発行の「子供の心のケアのために」というリーフレットを紹介します。慣れない環境で児童生徒も戸惑っていることと思います。御家庭で変わった様子等がありましたら、学校にも是非御相談ください。

保護者用

# 子供の心のケアのために

子供は危機に直面したり、環境の変化や人間関係等によってストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサイン(異変)が現れます。このストレスサインに気付き、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。そのためには、日頃の健康観察がとても重要です。ここでは子供の健康観察や家庭での対応のポイント等を示しました。

## ~いつもと違う子供の言動に気を配りましょう~

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。保護者が対応に困るような子供の行動が続くときには、「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物音に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。

行動の変化



からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したくない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。

表情や会話



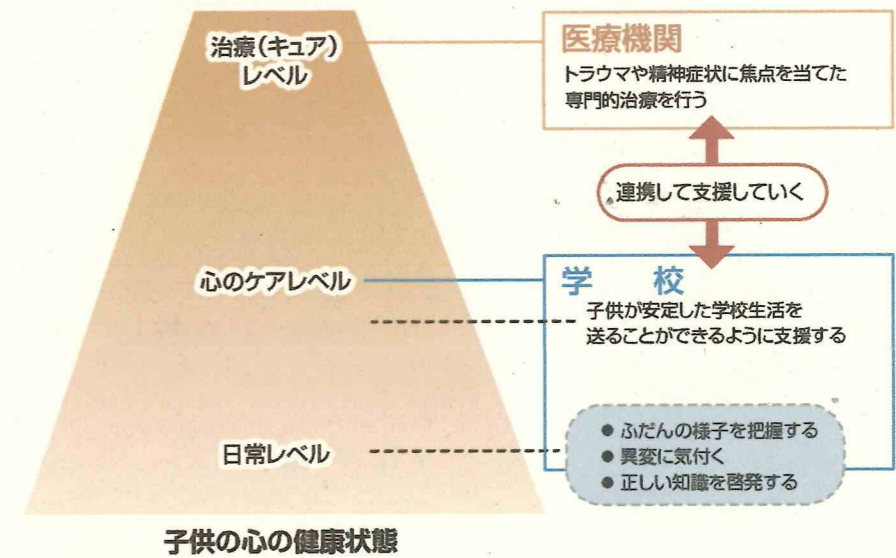
子供たちは家庭と学校とで異なる様子を見せることがあります。気になる様子が見られたら学校での様子を聞いてみると良いでしょう。

心理的ストレスのうち、テスト、行事、試合のような日常的で一過性のストレスの場合、注意して様子を見守るだけで十分なことがあります。

一方、ストレスが強い場合や長く続く場合には、ストレスサインが現れるようになり、心のケアが必要になります。さらに、災害・事件・事故などによる強い心理的ショック(トラウマ)を受けた場合、より重い症状が現れやすくなります。その代表が「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」という心の病で、恐ろしい場面の記憶がよみがえったり(フラッシュバック)、いつも緊張や恐怖感に悩んだり、現実感が低下してしまったりすることがあります。そのような場合、健康を回復するには、家庭や学校でのケアだけではなく、医療機関での治療(キュア)が必要です。

## 学校と医療機関の役割(ケアとキュア)

「学校における子供の心のケア-サインを見逃さないために-」平成26年3月文部科学省



## 心の症状にはストレス以外の原因もあります

このリーフレットは心理的ストレスを抱える子供が出すサインや症状に焦点を当てています。ただし、心理的ストレス以外の原因で心の症状が現れる場合があることにも注意しましょう。そのような原因として、次の四つのタイプがあります。

1. 統合失調症などの心の病
2. 脳の病気(脳炎、てんかん等)や体の病気による影響
3. 薬の副作用
4. 生まれつきの脳発達上の特性(発達障害(神経発達症))

このうち1~3、ある時期から気になる症状が現れるのに対して、4は幼少期からほかの子供との違いが目立ちやすいのが特徴です。

いずれのタイプも医療機関で相談することが大切です。



## 家庭での 対応の ポイント

### 対応に迷う時は、 まず子供の行動をよく観察しましょう

いつ、どのような場面で、「困った行動」が現れるのか、できるだけ多くの情報を集めることが大切です。原因がわからないまま焦って強引なやり方をしても、問題は解決せず、親子関係が悪化しやすくなります。



### 「困った行動」が続く時は、 対応の仕方を変えてみましょう。

「困った行動」が続く場合、保護者が子供の状態に合わない対応を繰り返していることがあります。「困った行動」にあえて注目しないようにするのも一つの方法です。

### 子供との肯定的な コミュニケーションを心がけましょう。

子供自身もどうしてよいか分からずいらしたり、落ち込んだりすることがあります。そういう時こそ、子供の長所や得意なところを認めてあげましょう。子供の感情を理解し、受け止めることで「困った行動」が減少することがあります。

### 保護者が自分自身を 責め過ぎないようにしましょう。

これまで自分が頑張ってきたことを振り返り、その努力をきちんと自己認識しましょう。自分自身を肯定することは保護者のセルフケアに役立つだけでなく、子供にとっても良いモデルとなります。



大切なことは、  
子供が安心して、  
ほかの人とつながりを  
感じられるように  
なることです。

### 信頼できる誰かに相談してみましょう。

子育てに悩んだ時、親として情けなく思ったり、恥ずかしいと感じてしまうことがあります。このような気持ちが続くと、問題を一人で抱え込んでしまい、ますます自分を追い詰めて解決から遠ざかります。そういう場合、信頼できる人や学校の先生に話してみましょう。自分一人では気付かなかった視点や対応に気付くことがあります。



## 一人で 悩まずに 相談 しましょう

### 子供の様子が気になる時は、 すぐに学校へ相談してください。

学級担任の先生に限らず、保健室の先生（養護教諭）、教育相談担当の先生、特別支援教育コーディネーターの先生、学年主任、校長先生など、保護者が相談しやすい先生なら誰でもかまいません。来校しているスクールカウンセラー相談員の利用もできます。



### 学校以外に相談できる機関を教えてください。

#### Q 身近に子供の健康状態について相談できる場所はありますか？

A 保健センター・保健所があります。保健師が気軽に相談にのる“地域の健康相談”があります。広報誌に毎月、開催日と時間、場所が載っています。子育て相談ができる日もあります。

#### Q 子供の発達や子育てなどについて相談したいのですが？

A 地域の教育研究所・発達障害者支援センター、家庭児童相談室、児童相談所で面接相談ができます。電話で相談ができる場所もあります。

#### Q 病院に行く場合、何科で受診するとよいでしょうか？

A すぐに精神科や心療内科を受診することに抵抗がある場合、まず学校医やかかりつけの小児科、内科の先生に相談して、必要に応じて紹介を受けるという方法もあります。子供の発達や精神的問題を専門とする児童精神科を開設している病院もあります。

### 保護者のみなさん自身の心のケアが大切です

#### 子供との接し方に自信がないと悩んでいませんか？

そんな時には、地域で土曜日に開かれる親子で参加できる催しに参加してみましょう。指導員やレクリエーションを指導する先生が、子供と楽しくふれ合えるよう指導しています。また、児童館での企画への参加もいいですね。広報誌や地域のお知らせ(回覧版など)で紹介されています。



#### 子供が安心してゆったりと過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。

子供の様子を心配するあまり不安になり過ぎたり、気持ちが沈む“うつ状態”になってしまうことがあります。また、家庭や職場で心配事があると一人で対処することが難しく、ストレスとなりがちです。そのような場合には、地域の精神保健センターや保健所の電話相談、面接相談を利用しましょう。病院・診療所(精神神経科、診療内科など)に行く前に、気軽に相談することができます。広報誌に健康相談、心の相談などの実施場所や日時を掲載しています。精神保健相談は、精神科医、保健師、心理士、精神福祉士など専門家が相談を担当しています。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。