

## 子どものストレス反応と対処法

新型コロナウイルス感染症対策下において、感染の不安や活動範囲の制限など、いつもとは違う生活の中では、子どもにも大人にも大きなストレスがかかります。今回は、ストレスによって子どもの心とからだにどのような反応が生じるかをご説明し、回復の手助けとなるようなサポートの方法をご紹介しますと思います。なお、反応がどんどん酷くなっていくなど心配がある場合やお子さんへの関わり方について悩まれている場合は、校内の先生やスクールカウンセラー、相談員にご相談ください。

### 1. 心とからだにあらわれる反応

#### ◆心であらわれる反応

- ・イライラして攻撃的になる
- ・不安が強くなる
- ・怖い夢を見る
- ・自分のことを責める
- ・今まで出来ていたことが出来なくなる
- ・親のそばから離れない



…など

#### ◆からだであらわれる反応

- ・眠れない、何度も目が覚める
- ・体に力がわいてこない
- ・しんどくて起き上がれない
- ・手が震える
- ・体の痛み（頭痛・腹痛・肩こり・腰が痛いなど）
- ・胸が苦しい



…など

このような心とからだの反応は、いつもとは違う状況下でストレスを感じた時に起こる自然な反応です。子どもが訴える不調や抱いている気持ちを否定せず共感することが、安心感につながり、乗り越える力になります。

こわい気持ちは、命を守る大切な気持ちなんだよ  
イライラしたり不安になることは、自然なことだよ  
でも、あなたには治っていく力があるから大丈夫  
不安や心配なことがあったら話してね



## 2. リラックス法を身につけよう（からだの反応への対処法）

長く緊張状態が続くと、からだはリラックスした状態に切り替えることを忘れてしまいます。からだのバランスを整えるためには、緊張して頑張っている状態とリラックスして緩んでいる状態をうまく切り替えることが大切とされています。

### 😊 よい眠りにつくためのリラックス法

いきを おなか いっぱい 大きく すって ゆっくり ゆっくり はいてみよう  
それから かたを あげて  
ゆっくり ちからを ぬいてみよう  
とつても ほっとするよ

### 😊 ほっとつながりを感じられるリラックス法

子どもが ほっとするところ（例：かた）に手をおいて  
そうすると じんわり かたが あったかくなって  
こころまで あったかくなるよ  
こんどは おうちのひとに やってみてね



## 3. 子どもの心を受け止めよう（心の反応への対処法）

☆ 不安やイライラした気持ちを最後までゆっくり聞く  
大人が子どもの様々な表現を受け止めることは、  
子どもの安心につながります

☆ できる範囲で、子どもの遊びや甘えに付き合う  
家で一緒にできる楽しい活動やリラックスできる時間を作りましょう  
甘えを受け止めることは、子どもの不安の解消に役立ちます

大人も子どもと同様に、心やからだに疲れや変化が起きやすいです  
頑張りすぎず、「今、自分にできること」をしましょう

辛いことを思い出して泣きたくなったら、泣いていいんだよ



不安なときは  
一緒にいてあげるよ