

～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



出典：『子どもの心のケアのために（保護者用）』より抜粋（文部科学省／平成27年2月）

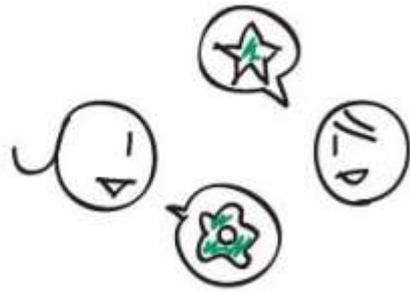
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2015/03/06/1355565_01.pdf

家族で子どもと向きあうポイント

子どものごころの不調に気づいたときは、家族として心配も大きいでしょう。そんなことあってほしくないという思いもあるでしょう。まずは、ごころの病気について正しい知識を得ること、そして偏見をもたないことが大切です。

そのうえで、動揺したり感情的になったりせず、冷静に対応しましょう。いちばん気持ちが揺れ動いているのは、子ども自身ですから、家族はじっくりと落ち着いて話を聞くことが大切です。

子どもと話をするときには、次のようなことを心がけましょう。



話を聴く姿勢

- 話を聞くことに集中する（何かをやりながら片手間に聞くことはしない）。
- 子どもの気持ちに共感し、受容する。
- 子どもがどのように感じているか、子どもの気持ちで理解する。
- 親としての意見や、思いを押しつけない。

話を聞くときの具体的なノウハウ

- 子どもが話した内容を、時々くりかえす。
- とくに「つらい」「悲しい」「不安」など感情を表す言葉は伝え返す。「つらいのね」など。
- 答えが「イエス」「ノー」にならないよう、できるだけ「HOW」で聞く。
- 言葉で伝えきれない場合には、紙に書いてもらう。
- これまでどんなふうに困難に対処してきたか聞く。

聞いた話を活かす

- 話したことの記録（メモ）をとっておく。
- 必要に応じて、スクールカウンセラー、養護教諭、教職員、専門家などに相談する。
- 子どもとじっくり話し、本人が納得したうえで受診を勧める。

出典：『ごころもメンテしよう～ご家族・教職員のみなさんへ～』（厚生労働省ホームページ）

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/family/corresponds/corresponds_01.html