

子どものストレス反応

全世界を巻き込んだ、目に見えない感染症の脅威によって、保護者の皆様はもちろんのこと、子どものころとからだにも、大きなストレスがかかっています。ストレスがかかると、子どものころやからだは、それを何とかしようと反応します。

反応が出ることは、とても自然なことです。ここでは、「どんな反応が」「どんな風に出てるのか」などを、簡単にご紹介したいと思います。

こころの変化

<気持ち>音や揺れなどにビクビクしやすい、不安でいっぱい、イライラする、ひとりになることを怖がる、何も感じない、やる気が出ない、ひとりぼちな感じがする

<考え方>遊びや勉強に集中できない、ボーっとする、自分を責めてしまう、思い出したり覚えたりがうまくできない、ふとした時に災害の記憶がよみがえってくる

<行動>落ち着きがない、はしゃぐ、ちょっとしたことですぐに怒る、人に会うのが嫌になる、ベタベタと甘える、感染症ごっこやコロナウイルスごっこ

※ 思春期では、幼稚な反抗や規則や約束を守らないこともあります。

からだの変化

<睡眠>寝つけない、夜中に目が覚める、怖い夢をみる

<食事>食欲がない、食べすぎてしまう、おいしいと感じない

<いろいろな訴え> 頭痛、腹痛、吐き気、めまい、体がだるい

- ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。
- 通常は、安全で安心できる生活を続けているうちに徐々におさまっていきます。

対応のポイント

○話す？話さない？

子どもが話そうとしている時は、しっかり聞いてあげましょう。何度も同じ話を繰り返すかもしれませんが、話すことで頭の中が整理されます。話したがない時には無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聞くからね。」と伝えてあげてください。

○強がりや反抗も、ストレス反応の1つです

まるで何事もなかったかのように普通にふるまったり、逆にはしゃぎすぎたりすることも反応の1つです。本当は不安でいっぱいです。一時的に、周りの人を怒らせたり、手こずらせたりするかもしれませんが、しばらくすると、少しずつ落ち着いてきます。

○体調が悪いみたい。大丈夫？

からだの症状を訴えている時は、手当をしてあげましょう。治療のために、病院に連れて行くことも大切です。苦痛を和らげるとともに、手当をしてもらうことで「守られている」という安心感を子どもに与えます。

○今のところ、元気だから・・・

反応の強さやあらわれ方・反応の時期は、人によって異なります。今現在、心配な様子がない場合でも、長期的に見守る必要があります。

三つのお願い

楽しみも入れた一日のスケジュールを立てる

子どもたちの短い集中力に合わせて工夫したスケジュールを、子どもと一緒に立てる。

例) 「X月X日X曜日、朝は国語と理科、お昼は一緒に焼きそばづくりの調理実習、午後は体育の時間でご近所を早歩き。夜は9時には寝ます」
*一緒に読み上げると効果的
*タイマー機能やアプリで、学校のチャイムを再現

身体を動かして、何かをする

ストレスで高まったエネルギーを使って、身体を動かして何かをする。

例) 一緒に料理をする、日曜大工を手伝ってもらう、買い出しを一緒にする、家事を一緒にする、ペットの世話を一緒にする
*家事は家庭科の時間
*体力を消費させるための時間を一日一回もうける

人とのつながりを大切にする

家族と一緒に過ごす時間を持つ。子どもにとって大切な人と連絡をとる。

例) 一緒に食事をする。大人と子どもが一緒に楽しめるゲームをする。今の友達、幼馴染、先輩、後輩、実家のおじいちゃん、おばあちゃん、親戚のおじさん、おばさん、お兄ちゃん、お姉ちゃんと電話で話す。

• 相談電話 045-302-5631

※何かありましたらお気軽にご連絡ください。