



—カメラアは、ツバキ科の植物の総称です。呉市民の花はつばきであり、本校校歌の歌詞にも含まれています。—

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、家庭で過ごす時間が増え、子供だけでなく大人もストレスが増していると思います。

自分が対応できる範囲を超えてしまうと、行動、身体及び感情にさまざまな反応が出てくるといわれています。

ストレスによって子供たちにどのような反応が出てくるのか、大人がどう子供たちと向き合えばよいのか、その対応について御紹介します。

子供のストレス反応

子供のストレス反応について、早稲田大学教育学部 本田恵子教授は、次のように示しています。

痛み
(頭痛、腹痛、筋肉の局所的な痛み、手足がつるなど)

食欲
(食欲不振、吐き気、嘔吐、消化不良など)

睡眠
(一人で眠れない、夜中に目が覚めるなど)

排泄
(おねしょ、便秘、下痢など)

衝動的になる
(落ち着きがない、注意が散漫になるなど)

閉じこもる
(人と会いたがらない、こだわりが強くなる)

親から離れたがらない
(まとわりつく、親が出掛けるのを怖がる)

感情の起伏が激しい
(急に怒り出したり、泣き出したりするなど)

気持ちが沈み込む
(無力感や悲しみ、罪悪感などにとられる)

感情が動かない
(ボーっとしている、実感がない)



参考: 本田恵子(令和2年):『家庭ですごす期間の子どものストレスとその対応—保護者・教職員向け—』

特に適応力が弱い幼児や小学校の低学年、発達障害の子供の場合は、反応が出やすく、自分からSOSが出しにくいいため、周囲の大人が早めに気付く必要があります。

子供のストレスに対する対応の仕方

子供の不安やイライラにつられてしまいがちですが、まずは大人が落ち着いた状態で！自分の感情等を上手く言葉にできないことを理解し、子供の気持ちを言語化したり、どう行動すべきか、具体的な方法を伝えたりしてください。

① 気持ちを受け止める



② 欲求を言語化する



③ 気持ちを受け止める



④ 方法を伝える



子供と関わる大人のセルフケアも大切です。一人で悩まず、身近な人や地域の専門機関に相談することも大切です。



つい、イライラしてしまう…という方におすすめします。



○ 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部
・新型コロナウイルスに負けないために～お子さんの成長に応じたケア編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/a3a812f385f7a4d77fa4f8c0bb30d77ec846d36f.pdf>



○ 高山恵子 (NPO 法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士) Gakken
・ママも子どもも悪くない! しからずにする子育てのヒント



広島県立呉特別支援学校

担当者: 専任教育相談主任 (特別支援教育コーディネーター) 平川 真衣

住所: 呉市焼山北三丁目 22-1

TEL: (0823) 33-0300 FAX: (0823) 33-0308

