

子どものストレスへの理解とご家庭での心のケアについて

令和6年1月
京都市教育委員会

災害や事件・事故などに直接遭遇するだけでなく、間接的にそうした映像や話を見聞きしたりすることによっても、子どもは強いストレスを受けてしまうことがあります。

とりわけ、インターネットが普及した現在では過激な情報に簡単にアクセスすることができるため、ご家庭でもお子様のICT機器による視聴内容に留意していただく必要があります。

ここでは子どもが直接・間接を問わず、強いストレスを感じた時の反応や関わり方について解説します。

子どもが強いストレスを感じた時の反応

子どもが強いストレスを感じたときには、体調面・心理面・行動面で様々な反応が出ますが、これは子どもの心が自らを守ろうとするために起こるものであり、異常なことではありません。多くの場合、子どもに安心感を与える関わりにより、時間が経つにつれて徐々に反応は和らいでいきます。

体調

眠れない、食欲がない
頭痛、腹痛 など

心理

不安、気分の落ち込み
イライラ など

行動

甘え、おねしょ、
落ち着きのなさ など

子どもに安心感を与える4つのポイント

Point 1.十分に甘えさせてあげる

一緒に布団で寝たがる、抱きついてくるなど普段以上に甘えてくることがあります。子どもが不安な気持ちを和らげようとしているのだと考え、十分に甘えさせてください。幼児や小学生には「大丈夫だよ」と言葉で伝えることも有効です。

Point2.話にじっくりと耳を傾ける

子どもが自分の心配事や気になることを話すときには、決して話を急かしたり、遮ったりせず、じっくりと時間をとって耳を傾けましょう。また、子どもが話そうとしないときには、無理に話すことを促さないようにしましょう。

Point 3.規則正しい生活を送る

十分な睡眠、バランスのとれた食事、軽い運動など、できるだけ普段と変わらない規則正しい日常生活を送ることができるようしましょう。大変な時こそ、普段通りの生活は安心感を与えてくれます。

Point4.不安を抱かせる情報から遠ざける

子どもが過度に不安を感じるような表現や映像などからは、できるだけ子どもを遠ざけましょう。特に、インターネット上の誤った情報を鵜呑みにさせないようにし、子どもの安心につながる正しい情報をしっかりと伝えましょう。

京都市の子どもに関する電話相談窓口

- ①こども相談 24 時間ホットライン TEL #7333 (IP 電話・ダイヤル回線の場合は、075-351-7834)
京都市内の高校生までの子ども及び保護者対象の電話相談窓口 (24 時間 365 日受付) です。
- ②親と子のこころのほっとライン TEL 075-801-1177
子どもと親の幅広い悩みに応じる電話相談窓口です。
9 時～16 時 30 分 (火曜日及び年末年始は休み)