

子どものストレスの理解と対応～日々の生活の変化が子どもに与える影響

新型コロナウイルス肺炎の流行に伴う日常生活の変化は子どもの心の健康に大きな影響を与えます。《外遊びができない》《幼稚園や学校に行けないことで家族以外の人との接触機会の減少》をはじめとして、日常生活の様々な場面で《ストップ》がかかる暮らし…こういった生活は「非日常」で、私たち大人も育ちの過程にある子どもたちにもストレスがかかります。

こんな様子は見られませんか？

イライラしている 攻撃的になる ソワソワ落ち着かない 多弁になる
後追いがひどい 親の注意をひきたがる 眠れない 食欲が落ちた
頭が痛い やる気がない 忘れっぽい
こだわりが強くなって頑固だが増している気がする

いつもと違う様子はありませんか？

ある程度の期間ストレス状況で過ごしているとこのような様子が見られることがあります。いかがでしょうか。

子どものストレス、こころの育ちへの影響を考え、ご家庭で出来ることをいくつか提案します。

非日常によるストレスは「日常のリズム」を作ることで乗り越えましょう

睡眠リズムを一定に 食事はしっかりととりましょう 身体を動かしましょう

簡単な体操で体をリラックスさせましょう

グーパー体操

手をグーにしてぎゅっと握り（5つ数えましょう）パッと開きます。何回か繰り返してみると手が温かくなってきますよ。

肩の上げ下げ体操

気を付けの姿勢のまま、肩を上げます（耳に近づけるような気持ちで!）そのまま5つ数えましょう。そしてストン!と肩を戻します。

多少のことは大目にみましょう

日常の生活リズムを作ることは大切です。一方でしつけの方針は少しゆるめてあげましょう。「きちんとやって」から「まあ、やったからいいか」へ…多少のことは目をつぶる、流す。「何やってるの!!」から「もう〇〇しちゃって」へ…声掛けの仕方、トーンを変える。今日はたくさん叱っちゃったな、と思うときには「明日は気をつけよう」から「お子さんの笑顔を増やそう」へ…かかわり方を変えてみましょう。

<Part 2では、子どもの成長発達に合わせた対応や保護者のストレスケアについて紹介します>