

こどもが<sup>かんが</sup>考えた

<sup>き</sup>気持ちを<sup>も</sup>楽にする

23のくふう♡

2021年2月19日～3月31日におこなった  
第5回コロナ×こどもアンケートで  
小1～高3までのこどもたちにたずねました。

コロナのせいでもそうでなくても、  
人はさまざまなストレスの中で生活しています。  
ストレスを感じたとき  
(いやなことがあったりイライラしたりしたとき)  
あなたはどんなことをして気持ちを楽にしていますか？

このしつもんを考えてくれたのも、こどもたちです。

あなたはもうどうしてる？ みんなの答えを見てみよう！

1

だれかに<sup>はな</sup>話す  
<sup>き</sup>聞いてもらう



- ・なかのよい人に話す(中1・男の子)
- ・かぞくに聞いてもらう(小5・女の子)
- ・安心できる人に話す(小4・男の子)
- ・両親に話す(たまにコロナのぐち)(小4・女の子)
- ・たよりにしてるともだちにそうだんする(小2・女の子)
- ・ともだちにぐちる(高1・男の子)

# 2

## こえ <sup>だ</sup> 声に出す



- ・ さけぶ (小2・女の子)
- ・ クッションに向かってさけぶ (中1・女の子)
- ・ クローゼットの中で思いっきりさけぶ! (小4・女の子)
- ・ 動画をとって、言いたいことを全部言う (小5・女の子)
- ・ いやなことを一人で言葉に出す (高3・男の子)

# 3

## か <sup>だ</sup> 書き出す



- ・ いやなことを紙になぐり書き (高3・女の子)
- ・ ぐちをLINEの1人グループに打ちこんだ (中3・女の子)
- ・ 日記に書く (小4・男の子)
- ・ もやもやしている事を全部紙にかく (小3・女の子)
- ・ いやなことをかみにかいてやぶる (小3・女の子)

## 4

え  
絵をかく

- ・ 鉄道の絵をかく (小2・男の子)
- ・ イラストをかく (高2・女の子)
- ・ 絵をかく (中3・女の子)
- ・ お絵かき (小1・女の子)

## 5

うた  
歌う おんがく  
音楽をきく

- ・ 音楽をきく、歌う (高1・女の子)
- ・ おふろで思いっきりすきな歌を歌う (小3・女の子)
- ・ カラオケ (中2・女の子)
- ・ すきな音楽をきく (高3・男の子)
- ・ ピアノをひく (小5・女の子)

6

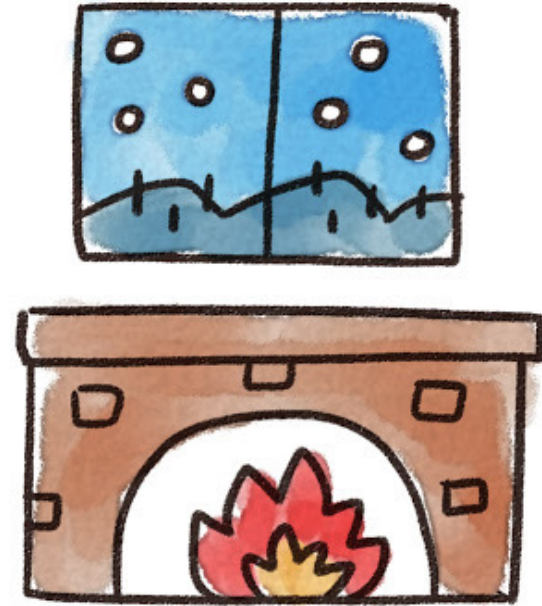
ほん  
本やマンガを読む



- ・えほんをよむ（小1・男の子）
- ・どくしょ（小1・女の子）
- ・本を読む（小5・男の子）
- ・すきなマンガを読む（中1・女の子）
- ・マンガを見てわすれる（小6・女の子）

7

どうが  
動画を見る



- ・すきな動画をみる（高1・女の子）
- ・ユーチューブを見る（小1・男の子）
- ・Twitter（高1・男の子）
- ・Tiktok（高1・女の子）
- ・すきなアニメを見る（小2・男の子）
- ・えいがを見る（小5・女の子）
- ・テレビを見る（小5・男の子）

8

## ゲームをする



- ・ゲームをしまくる（高1・男の子）
- ・あつ森をする（小6・女の子）
- ・マインクラフトをやる（小2・女の子）
- ・お母さんといっしょにゲームをする（小1・男の子）
- ・ゲーム（ほっこりけいの）する（小6・男の子）
- ・シューティングゲームをする（高1・男の子）
- ・ボードゲームをする（小3・女の子）

9

## あそ 遊ぶ



- ・友だちと外で遊ぶ（小4・男の子）
- ・ペットと遊ぶ（小5・女の子）
- ・いっぱいこうえんであそぶ（小1・男の子）
- ・兄弟で遊ぶ（小1・女の子）
- ・レゴ（小2・男の子）
- ・おりがみをきって工作する（小1・女の子）

10

うんどう  
運動する  
からだ うご  
体を動かす



- ・ストレッチする（小4・女の子）
- ・体を動かす（中3・女の子）
- ・さんぽをする（中3・女の子）
- ・走りに行く（小5・女の子）
- ・バドミントンをする（小1・女の子）
- ・トランポリンでとぶ（小3・男の子）
- ・自たくてきんトレ（高3・男の子）

11

もの はっ  
物で発さんする



- ・物に体当たりする（小4・女の子）
- ・まくらをたたく（高2・男の子）
- ・何かを思いっきりかむ（小5・女の子）
- ・家に帰ってマスクを思いきりやぶりする（高1・女の子）
- ・何かにハッ当たりして力いっぱいたたく（小6・男の子）
- ・練り消しにえんぴつをぶすぶすする（小4・女の子）

# 12 リラックスする



- ・お風呂にはいる（小3・女の子）
- ・6秒で息をすい4秒で息をはく（小2・女の子）
- ・深こきゅうを落ち着くまでくり返す（小4・女の子）
- ・ゴロゴロする（小6・男の子）
- ・ポヨポヨしてるところでねころぶ（小3・男の子）
- ・アロマオイルをかぐ（中1・女の子）

# 13 ねる ふとんにくるまる



- ・ねてわすれる（小4・女の子）
- ・ふとんにダイブして、ねる（小4・男の子）
- ・いっぱいねる（小4・男の子）
- ・大すきなぬいぐるみをだっこしてねむる（小3・女の子）
- ・ふとんにくるまる（中3・女の子）

14

だきしめる  
あまえる



- ・ すきなぬいぐるみをだっこする (小1・男の子)
- ・ ねこをだっこする (小6・女の子)
- ・ おうちのひとにぎゅうっとする (小2・女の子)
- ・ ママとパパにぎゅーしてもらおう (小1・男の子)
- ・ お母さんとお兄ちゃんになつく (小4・男の子)
- ・ お母さんによしよししてもらおう (小1・男の子)
- ・ ママにあまえる (小5・男の子)

15

<sup>がいしゅつ</sup>  
外出する  
<sup>ばしょ</sup>  
場所をかえる



- ・ 他の所でじっとまつ (小1・男の子)
- ・ 自分の部屋でひとりになる (小3・女の子)
- ・ そとできぶんてんかんする (小1・女の子)
- ・ 犬のさんぽに行く (小4・女の子)
- ・ 出かける (中2・女の子)
- ・ ストレスを感じているものからいったんはなれてすごす (中1・女の子)



# 16

かんが  
考える



- ・わたしにはだいすきなキャラがいます。  
その人のことを思いうかべること！（高1・女の子）
- ・楽しいことを思いうかべる（小2・男の子）
- ・推しのことを考える（ライブやあくしゅ会するとき  
とかのこと）（小5・女の子）
- ・推しをおがむ（高1・女の子）
- ・好きな人を思い出す（小4・女の子）

# 17

かんが  
考えない



- ・ヨガやめいそうをする（高1・女の子）
- ・せまいところで、何もせずすわる（小6・男の子）
- ・ぼーっとする（高3・女の子）
- ・いやだったことをおもいうかべない（小1）
- ・なにか（ユーチューブなど）に集中して、  
なにも考えないようにする（小5・女の子）

# 18 すきなことをする

<sup>なに</sup>何かに<sup>う</sup>打ちこむ



- ・ 工作にむちゅうになる (小2・女の子)
- ・ 習い事に打ちこむ (小5・男の子)
- ・ 自分が一番やりたいことをやってたら  
いやなことが頭の中にかんでこない (小4・女の子)
- ・ しゅみを棄しむ (中3・男の子)
- ・ 宿題をする (高2・男の子)
- ・ 勉強 (中1・女の子)

# 19

<sup>た</sup>食<sup>べ</sup>る  
<sup>りょうり</sup>料理をする



- ・ 美味しいものを食べる (小5・女の子)
- ・ おいしいお茶とおかしを食べる (中1・女の子)
- ・ 飲食 (小2・男の子)
- ・ ごはんを食べる (小1・男の子)
- ・ りょうりをする (高3・男の子)

# 20

## 泣くわらう



- ・泣いて癡さんする（中1・女の子）
- ・癡さんできずにいっぱいいっぱいになって泣く（中3・女の子）
- ・安心できる所で泣く（小2・女の子）
- ・よけいにわらう（小4・女の子）
- ・マンガやテレビでひたすらわらう（小2・男の子）
- ・とりあえず歯を見せてわらう表じょうをつくる（中1・女の子）

# 21

## 自然しぜんにふれる



- ・空を見る（小5・男の子）
- ・鳥を見る（小3・女の子）
- ・海の魚見る（小2・女の子）
- ・自然の景色を見る（小5・男の子）
- ・自然の音を聞くこと（小2・男の子）

## 22 その他いろいろ

- ・ 写真を見る家族の (小2・女の子)
- ・ すきなタオルをハムハムする (小1・男の子)
- ・ 何も無いところでじたばたする (小3・男の子)
- ・ じっさいはあまりストレスないです (小5・ないしょ)
- ・ いつも通りにすごす (小4・男の子)
- ・ そのままにしている (小3・ないしょ)



## 23 あなたのくふう



## 打ち明けてくれた 子供たちがいました

- ・ 死を考える (小4・女の子)
- ・ つめをはがす、むしる (高1・男の子)
- ・ いたみでごまかす (つらさを) (中3・ないしょ)
- ・ 自傷する (中2・女の子)
- ・ うでをひっかく (小3・女の子)
- ・ 自分の頭をたたく (小5・女の子)
- ・ 自分でももうとめれないときは  
自分をきずつけたりとかまでいっちゃう (中3・女の子)

話してくれて  
ありがとう

いまこの時を  
生きぬくため  
だったんだね

つらかった  
あなたのことを  
心配しています

またいつか自分をきずつけたくなる時がきたら、  
ここにあるくふうを思い出してみてね。

そうだん

## 相談できるところ

### \*チャイルドライン

18才までのこどもがなんでも相談できます  
電話 0120-99-7777 (午後4時から9時)  
チャットできる日もあります(HPを見てね)  
<https://childline.or.jp>

### \*よりそいホットライン

大人もこどもも相談できます  
電話 0120-279-338 (24時間いつでも)  
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

### \*じどう相談所

おうちのことやぎゃくたいの相談ができます  
電話 189 (24時間いつでも)

### \*Mex (ミークス)

10代のこどもの相談先のまとめサイトです  
<https://me-x.jp/>

もっとたくさんの相談先を知りたい時は  
国立成育医療研究センター子どもの心の診療ネットワーク事業  
「お役立ちリンク集」を見てみてね

<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/public/link.html>

## よ 読んでくれたみんなへ

こどもが考えた、たくさんの「くふう」はどうでしたか。  
いつもやっているもの、新しくためしたくなったものも  
あったかもしれません。

実は、ストレスを感じることは悪いことではないのです。  
コロナでの様ざまなせいげん、家族や友だちとのけんか、  
部活、勉強など、わたしたちの生活からストレスをゼロ  
にすることはできません。

でも、そんなとき、自分のストレスに気がついて、  
みんなの中にあるいろいろな「くふう」の引き出しから  
「いま」できることをためしてみると、毎日がちょっと  
楽になるかもしれません。

からだやこころがつかれたなと思ったとき、  
このリストがきっとみんなの力になるとしんじています。

「こどもが考えた 気持ちを楽にする23のくふう」(2021年5月発行)

作：全国のこどもたち&国立成育医療研究センターコロナ×こども本部  
<https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19-kodomo/>

絵：「いらすとん」さんのイラストを使わせていただきました  
<http://www.irasuton.com>

