

# ストレス体験をばねに 親子でできるストレスコーピング編

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター子どもリエゾン室  
田中恭子

# 子どものストレス反応は？

## からだの症状（身体化）

- \* 頭がいたい
- \* 眠れない
- \* お腹が痛い

## 行動面の変化

- \* 落ち着きがない
- \* 食欲が増える／減る
- \* いつもよりよくしゃべる
- \* よく泣く
- \* しがみついて離れない
- \* 言動が幼い
- \* 夜尿、おもらし
- \* わがままになる
- \* 遊びの中で繰り返し今起きていることを再現する

自分を守るためのこころの防衛機能です。  
この反応を進行させない工夫を  
ご紹介します



# ① 子どもに何がおこっているのかわかりやすい説明を!

## 伝え方のコツ



- \* 正しい情報を、ごまかさず、正直に
- \* その子の年齢に合った言葉で
- \* 一度にひとつずつポイントをしばって
- \* 目に見える形で(イラストや動画など)
- \* 誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝えましょう



子どもなりに納得する、ということが、こころのトラウマ予防になります

## 気を付けること



- \* 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう
- \* 小さい子は・・・  
過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります
- \* 大きい子は・・・  
SNSなどから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります



## ② 子どもの気持ちを聴きましょう!

話を聴く前に...

- \* どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- \* どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- \* お絵描きをしながら、お風呂に入りながら...でもOK

話し始めたら...

- \* どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- \* 「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話できたね」など子どもの気持ちに言葉を添えることで、受け止めたことが伝わります。
- \* 子どもなりにがんばっていることを認め、褒める



感情の言葉は2、3歳で発達してきます。気持ちの言葉を大事にすることで、自我が育ちます。



### ③ 親子でできるアクティビティを取り入れよう!

#### からだを動かす



- \* ラジオ体操
- \* ストレッチ
- \* 風船遊び
- \* ヨガ
- \* おうちでピンポン など

#### 室内アクティビティ



- \* ゲーム
- \* プラバン
- \* レジン
- \* 粘土
- \* お絵描き
- \* 日記
- \* 一緒にお料理
- \* テントごっこ遊びなど



健康の維持やストレス発散だけでなく、  
子どもの創造性や自己表現などの自律性や、  
社会性を育みます



## ④ 大人のセルフケアも大切です

### リラックス法を見つける

- \* おしゃべりする
- \* ヨガをする
- \* ランニングをする
- \* 読書をする
- \* 音楽を聞く

など

自分でコントロールできることがある、というメッセージは不安や緊張の緩和に繋がります。

### 相談先を見つける

- \* ひとつでも多く見つけておきましょう



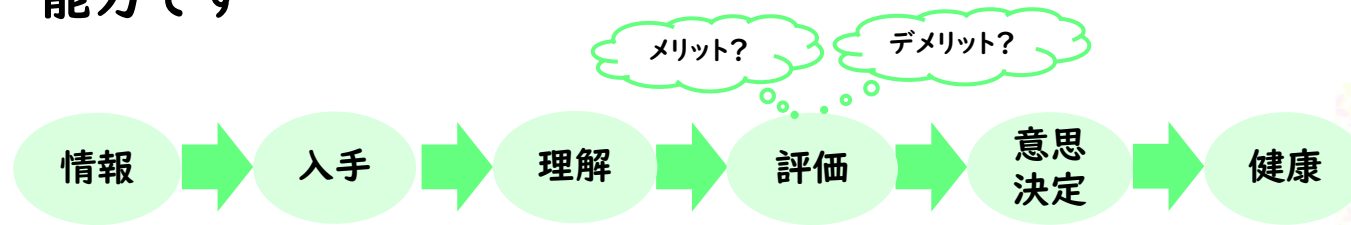


# 子どもの発達とヘルスリテラシー

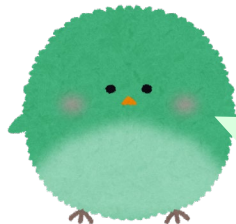
ヘルスリテラシーとは？



＊ 健康に関して適切に意思決定をするために、必要な情報を調べ、理解し利用する能力です



- ＊ 幼児期の半ばにはすでにその能力を獲得していると言われています
- ＊ 誰もがその力を発揮する権利を持っています。子どもにとっても尊重されるべき権利です（基本的人権・子どもの権利）



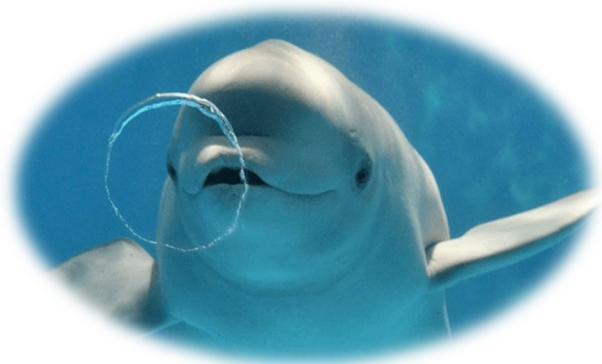
慌ただしい中でも子どもが取り残されることなく、正しく知り、理解し、納得し、そして考え、自分で決めることができるように手助けすることが大切です





ここで、

すこーし、ひと休み



やってみよう大作戦!





みんな、いつも、まいにち、頑張っています!!



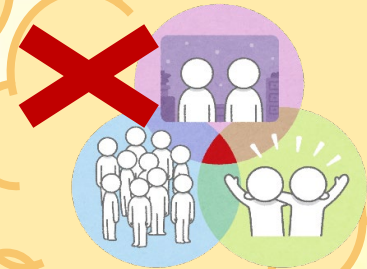
しょうどくしよう



うがいをしよう



かんきをしよう



てをあらおう



うちですごそう

# どんなきもち？ 気もちレベルを教えてね

今の気持ちを表現する



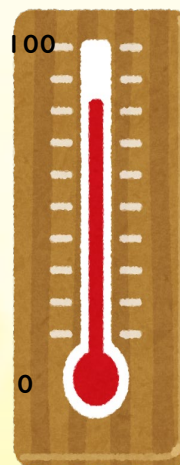
さびしい

つらい

うれしい

たのしい

イライラ



イライラ  
レベル7  
くらいかな…

〇〇のことを考  
えていたなあ



どんな気持ちも大切に

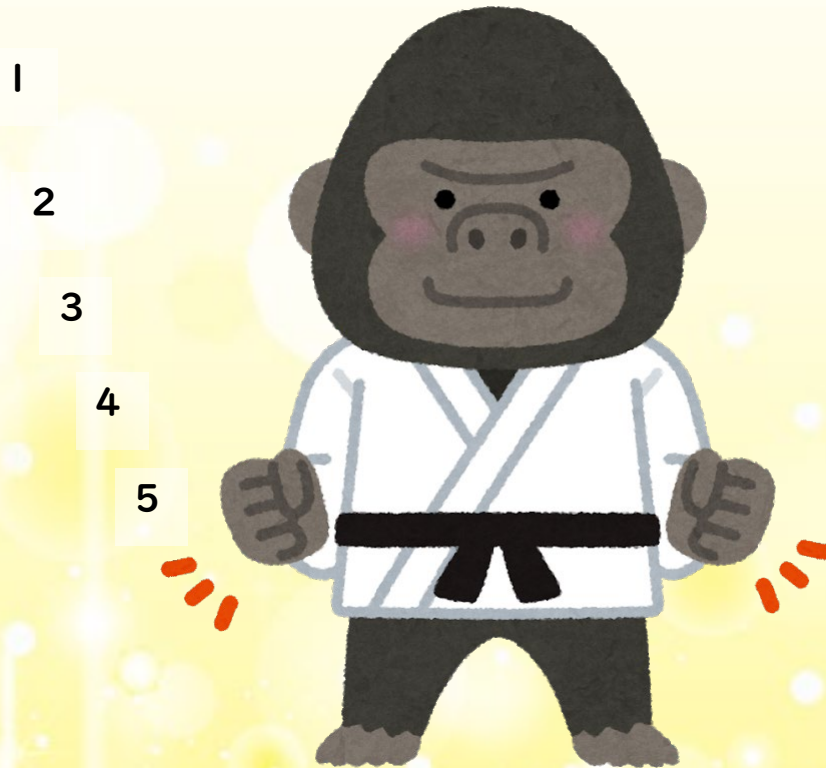


\* 自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たち  
を守ることに繋がります

# いつでも、どこでも、“手をぎゅー”

① 手をグーにしてぎゅーっとにぎって・・・

② ふっと手の力を抜きます。



手がじんわりあたたかくなってきます

# 🌀 いつでも、どこでも、“足をぎゅー” 🌀

① かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて・・・

② ふっと足の力を抜きます。



座っているだけでも意外と足は疲れています

# いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”

① 肩をぎゅーっと上げて・・・

② ふっと肩の力を抜きます。

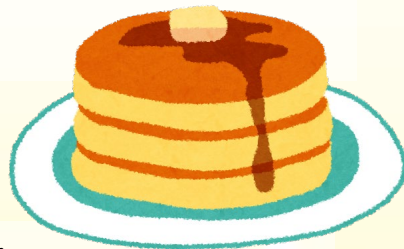


パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

# 子どもに教えてもらったこと こんなことやってみたよ!!

2歳 女の子  
親子で深呼吸  
ふー! 上手にできたね!!

6歳 女の子  
ママとほっとケーキを作りました。  
いいにおいで、いつもよりおいし  
かったなあ。



12歳 男の子  
サンドバックでパンチ!!  
気持ちいい!

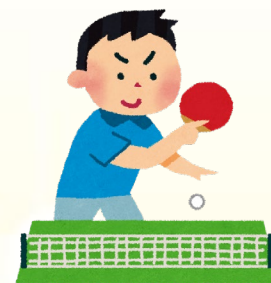


5歳 ままと一緒にお風呂。  
いいにおいのを毎日入れ  
てるよ。ふーつってかんじ。



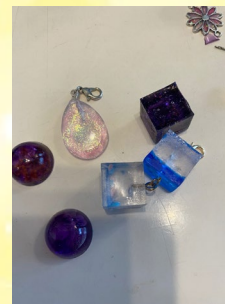
10歳 女の子 お  
風呂のシャワー出  
しておもいきり  
歌います。嫌なこ  
ともおもいきり噴  
き出すよ!

16歳 男の子  
妹と一緒に部屋でピンポン!  
すっきりするよ!



5歳と7歳 男の子きょうだい  
なわとびをやってるよ。  
毎日100回!  
きもちいい!

11歳 女の子 家でバドミントン!!  
スカッ!!  
レジンもいいよ。





さいごに・・・

## がんばりすぎのサイン



- \* どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- \* いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- \* 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

## サインに気付いたら・・・



- \* それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- \* あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか
- \* 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう



お住まいの地域の精神保健窓口、保健センター、  
児童相談所、子ども家庭支援センター、クリニック  
や病院などに相談を!



## メッセージ

ここまで読んでみて、いかがでしたか？

「もうやっているよ!」という方もいらっしゃるかもしれません。

「こんなにやるの!？」と驚かれた方もいらっしゃるかもしれません。

だいじょうぶです。

できることから、一緒にはじめてみませんか？

日々、がんばっていらっしゃる皆さんのお役に少しでも立てれば幸いです。



# 参考にしたウェブサイト

\* ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies)

<https://istss.org/>

\* Global Collaboration on Traumatic Stress

<https://www.global-psychotrauma.net>

\* IACAPAP (International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions)

<https://iacapap.org/>

\* The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org>