

# 子どもと関わる大人の方へ ～子どもの自律神経とストレスのお話～

## 学校は始まったけど・・・

お子さんに、  
こんなことはありませんか？



- \* 不安を訴える・怖がっている・夜眠れない・怖い夢を見る。
- \* 朝起きれない、身体がだるい
- \* いつもよりイライラしている
- \* 自分の体を傷つけたり、ものを壊してしまふ。。。

➡心と体のバランスが影響を受けているかもしれません。

子どものころに  
働きかけてみましょう。。。



- \* 気持ちを口に出せるよう促す
- \* 生活リズムをゆっくりととのえていく
- \* 子どもに合ったストレス対処法を見つける



# 気持ちを言葉に出せるよう促す

「いま、どんな気持ちかな？」



さびしい

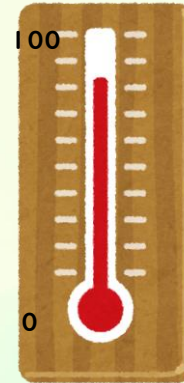
つらい

うれしい

たのしい



イライラ



イライラ  
レベル80  
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



\* 気持ちを大切にして、否定しないこと、言葉にして伝えてみる、ということが、こころとからだを守るにつながります



生活リズムをゆっくりととのえていきましょう。

生活リズムを大切にする



- \* 眠り
- \* 遊び
- \* 好きなことをする
- \* 食事
- \* 勉強
- \* お風呂



もとの生活リズムを目標に、  
少しずつ、あせらずに!

適度な運動を



- \* ストレッチ
- \* なわとび
- \* ラジオ体操
- \* マラソン
- \* お散歩
- \* サイクリング



一番強力なストレス対処法は、  
子ども自身にあった方法を大事にすること!



## 自律神経のバランスが崩れたとき

### なぜバランスがくすれるの？

- \* 生活リズムの変化や、もともとの体質、こころのストレスなどが、影響します。
- \* 脳の大脳辺縁系や視床下部などの機能が低下し、交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで、おこります。
- \* 子どもの努力不足でおこるものではありません。

### どんな症状？

- \* 午前中、とくに朝にひどく、なかなか起きることができません。
- \* たちくらみ、だるさ、いらいら、集中や判断力の低下なども起きます。
- \* 便秘や下痢、頭痛などが生じやすく、眠りにも影響します。



本人の努力不足だ、やる気がない、さぼっているなどと親や学校の先生から誤解をうけると、子どもは傷つき、自信を無くしてまいります。そして、その体験が、症状を繰り返すという悪循環になることもあります。



# 自律神経のバランスを回復するために①

## 睡眠のリズム

- \* 朝、起こす回数を決める。(例えば3回までは親が起こす)
- \* 起きる時間のタイムリミットを決める
- \* 決まった時間に、カーテンを開け、日の光を入れ布団をはがす
- \* 夜、布団に入る時間を、少しずつ早める。
- \* 親が怒鳴ったり、イライラしすぎると、かえって回復を遅らせてしまうことがあります。

## 登校は？

- \* 学校に行きたい気持ちがあっても、実際に行くことが難しくなることがあります。
- \* 体調が悪いのに、登校を強制するのは逆効果です。
- \* 学校の先生方にもご理解いただき、午後からの登校や、保健室登校など、段階的に子どもと相談しながら、登校を試みてください。

背景に、発達障害や、うつ状態、家庭内不和、いじめなど、の心理社会的因子が複雑に絡んでいることがあります。改善が難しいときは、医療機関を受診し、相談してくださいね。





## 自律神経のバランスを回復するために②

### 日々の食事のコツ



\* 水分をこまめにたくさんとるよう促しましょう。1日、1.5リットル以上がおすすめです。

\* 塩分は、少し多めに取り入れて下さい。

(朝、1杯のお味噌汁やスープ、ごはんにはふりかけ、など)

\* 根菜類は、身体をあたためます。大根、サトイモ、ごぼう、などもいいですし、しょうがなども上手に使ってみると、食欲が増えますよ!

### 日常での工夫



\* 寝ている状態から急に立ち上がらない。頭を最後に持ち上げる。

\* お風呂の温度は高すぎないように。(40度以下が好ましいです)

\* 乾布摩擦や筋弛緩法、深呼吸などもおすすめです。

一番よくないことは、子どもの努力不足ときめつけることです。子どもの気持ちや考えを尊重し、できそうなことから始めていきましょう。



## 子どもが自分の体を傷つけるとき①

どうして、傷つける行動がみられるのでしょうか。

- 中高生の1割に自傷経験があると言われています。
- イライラや激しい怒り、不安などのつらい感情に襲われたとき、誰にも助けを求めず、ひとりで解決しようとする、**孤独な対処行動**です。
- 誰かの真似をしたり、気を引くための行動ではありません。
- 背景には、身近な大人たちへの**不信感**があるかもしれません。

### 大事なこと

- \*大事ななのは、自傷行為の背景にある子どもたちの問題をみきわめること。
- \*そして、援助を通して、**信頼できる大人もいること**、**助けを求めてもいいこと**を知ってもらうことです。

慣れてしまうと耐性ができ、行為がエスカレートしていきまうこともあります。





## 子どもが自分の体を傷つけるとき②

### どのような対応が求められる？

- まずは「話してくれてありがとう」と伝えましょう。そうすることにより、子どもの**援助希求能力**を強化し、伸ばすことにつながります。
- 頭ごなしに否定したり、問い詰めたり、罪悪感を抱かせるような言い方はやめましょう。「誰かのマネでしょ！」とか、「関心を引こうとしているのね!」、もNGなんです。
- 「あなたが、今を、懸命に生きるために必要なのね。」「つらい気持ちに、懸命に耐えているんだね。」と、自傷行為の肯定的な面を認め、気持ちのつらさに共感することがとっても大事です。

そして…:

「自傷がエスカレートしないか、あなたのことをとても心配しています。」と伝えましょう。

「二度としない約束」は求めないで下さい。  
まずは「やりたくなったら信頼できる大人に話してみよう」と伝えてみて下さい。



## 子どもが自分の体を傷つけるとき③

### ひとりで抱え込まないで



- 子どもの自傷行為は、それを知ったあなたにとっても、お気持ちがとても大変なことと思います。
- また、自傷した子どもは、叱られたらどうしよう、あるいは逆に無視されたらどうしよう、と親や大人の反応を恐れています。
- ひとりで抱え込まず、複数の援助者から助けを得て、チームでのぞむことが大切です。
- 自傷行為がエスカレートしていたり、痛みを感じなかったり記憶が抜け落ちている、性被害が疑われるなどの場合には、必ず、子どものこころ専門医や地方自治体の相談窓口を、お勧めください。

学校の先生方へ。。。保護者の方へ説明する内容についてきちんと子どもに伝え同意を得た上で、できれば子どもと保護者同席で、説明することが大事です。



## 参考にした書籍・ウェブサイト

\* 「コロナ×こどもアンケート」中間報告

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200512.html>

\* ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies)

<https://istss.org/>

\* Global Collaboration on Traumatic Stress

<https://www.global-psycho-trauma.net>

\* 小児心身医学会ガイドライン集 第2版 日本小児心身医学学会 南江堂

\* 松本俊彦 『自傷行為の理解と援助』第108回日本精神神経学会学術総会

\* The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org>