

# 大崎市子どもの心のケアハウスだより

《11月号》

大崎市教育委員会

## ★★★ 知っておきたい「子どものストレスサイン」 ★★★

仕事や家事・人間関係など、大人にとっては当たり前の「ストレス」。「子どものストレス」はどのようなものなのでしょう。



子どもも大人同様にストレスを感じる時はあり、「ストレス耐性」が人それぞれ違う点も変わりはありません。しかし、大人と子どもと大きく異なる点は、子ども自身が「ストレスを感じている」と自覚しないケースが多いということです。



子どもは「嫌だ」「つらい」という気持ちはあっても、何がどのように嫌なのか、何がつらいのかをきちんと周囲に説明できないことが少なくありません。また、心も身体も発達途上の子どもは、大人に比べて心の反応よりも体や行動の反応が現れやすいと言われています。

子どものストレスサインは大きく分けると「身体に出るサイン」「行動から見るサイン」「心に現れるサイン」の3種類になります。

| 体の反応   | 行動の反応  | 心の反応  |
|--|--|---|
| 腹痛(幼児～小学生に多い)<br>頭痛(小学校高学年以降で多い)<br>吐き気・嘔吐<br>頻尿・夜尿<br>せき(乾いた空咳、のどに何かつまった感じ)<br>じんましん<br>倦怠感<br>眠れない(寝つきが悪い・悪夢を見る) | 甘える・幼い言動<br>泣き出す<br>乱暴な言動<br>遊ばなくなる(笑わなくなる)<br>食欲が減る(美味しなさそう)<br>学習意欲の低下(成績の低下)<br>不登校・ひきこもり<br>自傷行為(リストカットなど) | イライラ感<br>不安感<br>気分の落ち込み<br>無力感<br>強い緊張<br>活気の低下<br>落ち着かない |

心も身体も発達途上の子どもは、ストレスを言葉でうまく表現できず、暴言や問題行動を起こす場合もありますが、表面的な言動にだけとられず、その背景に隠された子どもの真意(「不安だ」「分かってほしい」など)を探ってみることも大切です。

また、強いストレスがかかった状態が続くと、心も身体も疲れ果ててしまい医療機関などで専門的な治療を受けなければいけない事態にもなりかねません。その事態を避けるためにも、周囲の大人が子どものストレスサインに早く気づき、臨機応変に寄り添うことがとても大切になってきます。



**ストレスのない生活は不可能**  
**親が教えるべきは「転んだときの起き上がり方」**

ストレスと無縁の人生を送ることは不可能です。子どもが**転ばないようにするのではなく、転んだ時にそのストレスとどう向き合ってどう起き上がればいいのか**ということ、子どもが小さいうちから教えてあげてほしいと思います。

# ストレスは悪？

「ストレス」と聞くとネガティブな印象が頭に浮かぶと思います。

確かにストレスは私たちが苦しめることもあります。しかし、全てのストレスがネガティブなものと考えるのはよくありません。ストレスは「頑張ろうという気持ちの強さの表れ」という良い面もあります。大事な状況では自分を奮い立たせる役割を担っていて、ストレスがかかることで集中力やパフォーマンスが向上します。これは仕事や勉強、部活動などの重要な場面で経験した人も多くいるのではないのでしょうか。ストレスは私たちが大きく成長させてくれるものでもあるのです。



## つまり、ストレス=悪ではないのです。

ストレスには「ダークストレス」と「ブライトストレス」の2種類あります。「ダークストレス」はメンタルに悪影響を及ぼすストレス、「ブライトストレス」は生産性を高めて成長を促し、幸せに貢献するストレスです。

**ダークストレス** **ブライトストレス** とは？

**ダークストレス**  
私たちが苦しめメンタルに被害を及ぼす

**ブライトストレス**  
私たちの生産性を高め、成長を促し、幸せに貢献する

**パフォーマンス**  
アップ、成長、幸福のために

いかにブライトストレスを味方につけるかが大事

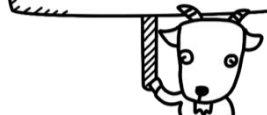
## Q & A ストレスがなくなると、どうなるの？

仕事に飽きてしまったり、簡単なことばかりやりすぎるなどの「ストレスが少なすぎる」状態になると、心身に悪影響を及ぼし、無気力や生産性の低下を引き起こします。ストレスがない状態(刺激のなさすぎる状態)もよくありません。

『ストレスは人生のスパイスである』と言われることもあり、適度なストレスが最高のパフォーマンスを発揮させます。気圧と同じで高すぎても低すぎてもよくありません。要はバランスの問題。適度なストレス状態を保つのが最も理想的なのです。

ストレスは、闇にも光にもなります。ブライトストレスは味方につけ、ダークストレスは解消に努めて、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

## お知らせ



大崎市子どもの心のケアハウスでは、小・中学生や保護者、教職員を対象に冬季休業中の2日間、カウンセリング相談室を下記のとおり開設します。

お子さんの学校生活を送る上での様々な悩みや子育てで気になることなど、スクールカウンセラー（臨床心理士）が相談に応じます。

- ☆ 日程：12月27日（火）・1月6日（金）
- ☆ 場所：旧大崎中央公民館（市民会館隣り）
- ☆ スクールカウンセラー： 萱場 るみ（臨床心理士）

※ 時間や予約等の詳細につきましては、次回お知らせいたします。

お問い合わせは ☎ 080-6058-1894（野村）までお気軽にご相談ください。

