

子どものストレス反応と対応について

日田市教育センター

臨床心理士 中野早紀

◎子どものストレス反応について

ストレスを感じると、心身にさまざまな変化が現れますが、子どもの場合は、自分の身体や心の状態を正確な言葉で表現できないため、体の不調や行動面の変化が見られることが多いと言われています。具体的には以下のような反応が見られます。

からだ

- 寝つけない、目が覚める、嫌な夢を見る
- 食欲不振、食欲過多
- 腹痛、頭痛、息苦しい感じ
- 体のだるさ



気持ち

- 怖い、不安、イライラ
- 落ち込む、急に悲しくなる
- 何も感じない
- やる気が出ない
- ひとりぼっちな感じ



行動

- そわそわして落ち着きがない
- 怒りっぽい、乱暴になる
- 甘える、赤ちゃん返りする
- 泣く
- 引きこもる
- 今までできていたことができなくなる



考え方

- 集中できない、ぼーっとする
- 考えがまとまらない
- 自分で決められない
- マイナス思考になる
- 思い出せない、すぐに忘れる
- 自分を責めてしまう

☆このような反応は、異常な出来事に対する正常な反応です。

☆人は強くストレスを感じる経験をして、そこから回復する力をもっています。子どもの回復力を信じ、適切に対応しましょう。

☆反応は子どもによってさまざまです。このような反応が見られないからといって、過度に心配をする必要はありません。

◎子どもへの対応について

基本的には、子どもに安心感を与えること、子どもが自分と周りの人とのつながりを感じられるような関わりを持つことが大切です。

また、子どもに関わる大人が元気であることは、子どものストレスの軽減に大きく関係しています。保護者の皆さんもストレスを溜め過ぎないように、適度にリフレッシュしてください。

家庭での子どもへの対応

- 子どもが「ひとりじゃない」と感じることができるよう、親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝える
- スキンシップを増やす
- 生活リズムの維持を心がける
- 話を聴いてあげる（無理に聞き出さない）
- 行動の変化があっても、叱ったり突き放したりせずに、受け止める
- テレビや新聞など、不安を感じやすい情報に、必要以上にさらさない

