

新年度がはじまって2ヵ月が経ちました。子どもたちは少しずつ新しいクラスに慣れてきた反面、子どもによっては疲れが出てくる人もいないでしょうか。

そこで今回は、ストレスがかかった際の子どもたちの反応をご紹介します。と思います。

◆◆◆心と体に現れるストレスの反応◆◆◆

ストレスがかかっているとき、どのような反応が現れるのでしょうか。

ストレスという心や気持ちの反応というイメージが強いと思います。たとえば、落ち着かない、イライラする、さらには突然泣き出すなどの様子の変化が起こりやすくなります。

またストレスは心だけでなく、体にも影響を与えていると言われています。たとえば体の一部が痛くなる、だるくて動く気にならない、朝起きづらいなど……。心と体はつながっているとされていて、ストレスの不調は体にも現れます。



◆◆◆ストレスでどんなことが起きるか？◆◆◆

ストレスがあるとき心と体にどんな変化が起きるのか知っていると、ちょっとした様子の変化から「もしかしたらストレスがあるのかな？」と気づくことができます。心と体に現れるストレスのサインとして、下の表のようなものがあります。

ストレスがあるときの反応	
からだ	気持ち
○寝つけない	○イライラする
○夜中に目が覚める	○落ち込む
○食欲がでない	○なにも感じない
○お腹や頭が痛い	○やる気がでない
○体がだるい	○ひとりぼっちな感じ
行動	考え方
○落ち着きがない	○集中できない
○はしゃぐ	○考えがまとまりにくい
○怒りっぽくなる	○いきなり嫌なことを思い出す
○ひきこもる	○思い出せない・忘れやすい
○子どもっぽくなる	○自分をせめる

◆◆◆ストレスがかかっていると思ったら◆◆◆

ストレスは生きていれば当たり前に受けるものです。人がストレスを受けるということは、コップの中に水を注ぐことと似ていて、注ぎすぎてこぼれないようにすることが大切になります。

先ほどの表でお伝えしたような反応が出ているということは、コップに水を注ぎすぎてこぼれてしまっていることになります。

そういうときは、コップの中の水を別の容器に移すように、ストレスを外に出して楽にしてあげることが大切になります。

「大丈夫？」と声を掛けて話を聞いてあげること、好きなことをする時間を作って楽しんでもらうこと、ゆっくりと休んで新しい刺激を入れないようにすること……。そういった時間で息抜きができるといいですね。



6月の予定

2日(月)、9日(月)、16日(月)

23日(月)、30日(月)

お子さんのことで、気になること、心配なことなど、何でもお話してください。例えば、友達との関係、性格、子育てにおける不安、登校渋り、学習、いじめ、家族関係、気になる行動がある……など。おひとりで考えていても、なかなかうまくいかないとき、カウンセラーにお話しいただくことで、問題のとらえ方が変わったり、解決策が見えてきたりすることもあります。教頭までご連絡ください。