

子どものストレスについてお話しします。



●はじめに

子どもがストレスを感じると、自分の気持ちを適切に表現できないため、体の不調や行動の変化として現れます。子どもはストレスをひとりで上手に解決できません。ストレスのサインに気づき、ストレス解消の手助けを早目にしてあげることが大切です。

●ストレスのサイン

体のサインとして、不眠、食欲不振、腹痛、頭痛、倦怠感など、行動のサインとして、活気がない、口数が減る、笑顔がなくなる、視線を外す、落ち着きがない、乱暴になる、できていたことができなくなる、爪をかむ、目をパチパチさせるなどがあります。

●話を聞くこと、書き出すこと

助言や注意をすることなく、子どもの話を聞くようにします。寄り添ってスキンシップをすると、自分はひとりじゃない、と感じられるようになりまます。まずは声かけから…。周囲の大人が笑顔で元気でいることが大切です。「書く」ことは、話を聞いてもらうのと同じ効果があります。小学生になると、日記の習慣をつけるとよいです。

ね。その日にあったことを書き出し、必ずよかったこと、楽しかったことも書くようにします。

●好きなこと、得意なことを持つ

好きなこと、得意なことをリストアップしてみましょう。外遊びやスポーツ、工作や音楽、外出や旅行により、気分転換をします。自然の中に身を置くと、心身ともにリフレッシュができます。お手伝いをしてもらい、しっかりほめてあげると、自信と笑顔が戻ってきます。ネガティブな感情には、体を動かすことが効果的で、ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操がお勧めです。部屋の片づけ、掃除は運動にもなり、気持ちの整理につながります。

●考え方を変える

楽しいことをして息抜きをするだけでは、ストレスは解決されません。目の前の問題を認識することが必要になります。事実を受け止め、一緒に解決方法を探ります。目標を掲げ、ステップで達成していくようにします。「まあいいか」「失敗しても大丈夫」「自分ができる」と考え方を変えると、前向きになります。できていること、な

りたい自分に目を向けましょう。自身をほめてあげることが大切です。

●深呼吸をする

呼吸に集中します。腹式呼吸で、10秒呼吸法(息を全部吐いた後、1〜3で鼻から吸い、4で止め、5〜10で口から吐く)を行うと、心が落ち着きます。起ってこない未来を心配すると不安になり、済んだ過去を思い返すと後悔で一杯になります。「いまここ」に集中することが、幸せの鍵です。

●おわりに

生きている限り、ストレスはつきものです。ストレスのつきあい方に正解はなく、試行錯誤しながら、自分に合った方法を探していくものかもしれません。ストレスとの上手なつきあい方を習得すると、「何があっても大丈夫」という自信につながり、心身ともに健康で、充実した人生を送ることができます。ストレスをばねにして乗り越えることで、人は成長することができます。ストレスを認識して受け入れ、上手に向き合ってください。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。

こころ・チャイルド・クリニック Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル
tel.082-849-5519

ACCESS 広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

