

みどりっこだよい



みどりっこだよいは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

子どものストレスについてのおはなし

・子どもはストレスを抱えていてもそのことがよくわからず、対処行動が問題行動となることが多いです。子どもが不安定になっていたら、ストレスを和らげられるようなサポートの方法を知っておくとよいです。

【文献】<https://kodomo-manabi-labo.net>

ストレスのサイン

<心の変化>

- ・イライラしやすくなる
- ・怒りっぽくなる
- ・感情の波が大きくなる

<身体の変化>

- ・食欲がなくなる
- ・便秘、下痢
- ・朝起きられなくなる

<行動>

- ・落ち着きがなくなる
- ・友だちをいじめる
- ・物に当たる

大人に比べて子どものストレス反応は『身体化』『行動化』しやすいです。身体化とは、「お腹を痛がる」「眠れない」「おしっこがしたくなる」などの状態を指します。低学年くらいまでの子どもは言語化する能力が未熟なため身体的な不調として表に出やすくなるのです。行動化とは、「妹や弟をいじめる」「物にあたる」「友だちに手を出す」という様子を指します。自分よりも弱いものに苛立ちをぶつける傾向があります。意識的な行動ではなく、心のモヤモヤに対して自分なりにバランスを取ろうとしているため、子どもの行動は自然なものと理解し、「そんなことしちゃだめだよ」ということだけでなく、どうしてそんなことをするのかに目を向けると良いかもしれません。

「お腹が痛い」には要注意！
 病気の可能性も否定できないので、まずは医師の診察が一番だよ。



子どものストレスに保育者はどう対処する？



ちょっとしたことでグズグズ言わないの

他の子だって同じような経験をしているよ

平気、平気、そんなの大したことじゃないでしょう

要注意！



★Good★

不安だよ

何に困っているの？

あなたにしかわからない辛さがあるよね

見る・・・「普段と少し変わった様子はないかな？」「体調が悪そうな子どもはいないかな？」など、いつもより丁寧に子どもを見ること、子どもの様子に注意を向けましょう。

聞く・・・「話したくなったらいつでも聞くんよ」という思いであることを伝えて、安心感を与えましょう。子どもが落ち着いて話ができる環境をつくり、子どもが自らのペースで話すことを聞きましょう。無理やり聞き出そうとすると恐怖心を煽ります。

子どもの目線に立って、その問題が子どもにとってどういう意味があるのかを考えながら聞けると良いです。また子どもの成長を認め、「今できていること」に焦点を当てて褒めてあげると自信につながります。

子どもの心をサポートする

子どもは現在の状況に自分の力でうまく付き合っていける力を持っています。いつも通りの遊びや活動ができない環境でも、自分のペースや好みに合わせて自由に選べる遊びや活動を通して「他の人と繋がっていると感じられること」、「自分にできることがあると感じられる体験をすること」で、子どもが自分自身の力を発揮していくことに役立ちます。



過剰な援助にならずに、子どもが自分から行動してやり抜くことを待ちましょう。

周囲の大人へのサポート

周りの大人が大きな不安や心配、恐怖、イライラ、緊張がある状態であると、子どもの世話に手が回らない、会話、遊び、学習中での関わりに注意が向かない、強い口調になるなどの変化が起こります。いろいろ工夫されても、目の前で子どもが騒いでいたり、泣き叫んでいたりするのが続くと、どんな親御さんでもイライラを抑えられなくなることはあり得ることで。子どもの健康の回復には、周りの大人が安心安全であることが大切です。そのため、子どもだけではなく、子どもの周りの大人も同時に支援していくことが重要になります。

1. 自分の苛立ちを知り、リラックスする

自身の苛立ちを0～5段階に分けてイメージして自覚することや、できるだけ大きく吸って、ゆっくりと吐く深呼吸してみましょう。

苛立ちの目安

- 5 切れる…誰かを頼りましょう
- 4 切れる間近…危険ではないことを確認して部屋を出るなど試みましょう
- 3 著名な苛立ち…子どもと距離をとりましょう
- 2 中等度の苛立ち…リラクゼーションを使いましょう
- 1 少し苛立ち…自覚しましょう
- 0 安定

2. 家族や友人、保育者などと不安や苛立ちについて話し合ってみましょう

子どもの困った反応やぐずり、親自身の不安や苛立ちは、親にとっても子どもにとっても、「非日常の異常な事態に対するあたりまえの反応」であることを共有しましょう。

相談できる場所があります。家族で抱え込まずに利用してみませんか？



子どものこと、家族のこと、養育者の方々ご自身のことなどで、悩みや疑問が生じたら、相談しましょう。

『感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために』（こども向け）動画版「子どものこころサポート動画」

・第1回「子どもの一般的な反応・行動」
https://youtu.be/3F2sr_wx0qg



・第2回「見るポイント、聴くポイント」
<https://www.youtube.com/watch?v=JjHKthKkJ8o>



・第3回「周りの大人へもサポート」
<https://youtu.be/odnHUnJ1BAI>



緑子育てセンター 西橋本 5-3-21 緑区合同庁舎 3F・4F

- ・子どもと家庭、ひとり親家庭、女性に関する相談 042-775-8815
- ・子どもの発達や障害・療育に関する相談 042-775-1760

相模原協同病院 親と子のカウンセリング外来 042-772-4291 (代表)

※協同病院小児科外来の受診が必要です。(実費診療となります)

<http://www.sagamiharahp.com/medical/detail/173/>