

10

月

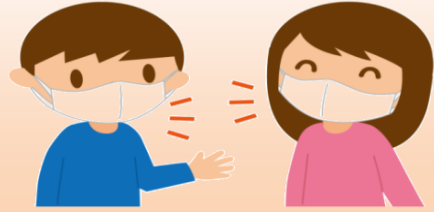
ほけんだより



鹿島小学校
保健室

ストレスケア

心のケア(ストレスケア)の基本は、かかっているストレス因と反対のことにすることです。
 例えば、机に座って長時間勉強ばかりしてストレスがたまったら、運動をするあるいは広いところでのんびりするのがよいでしょう。また、パソコンを使っての作業で疲れたら、人と交わったりおしゃべりをしたりすることがストレス解消になります。対人関係に疲れたら、自然の中に行き自分のペースを取り戻すといった具合です。



ストレス因と解消のポイント

ストレスとなること(例)

- | 日常生活 | 危機発症時 |
|--------|--------|
| ●対人関係 | ●事件・事故 |
| ●学業・部活 | ●犯罪等被害 |
| ●進学・転校 | ●火災 |
| ●家庭生活 | ●自然災害 |
| ●けが・病気 | |

- 予期しなできごと
- 慢性的に繰り返される心理的負担



※本来、子どもにとっては力を発揮し、安心できるはずの日常生活であるが、これらも場合によってはストレス因になることがある

ストレスには個人差がある

個人によって、ストレスになることが異なり、ある子どもにとってストレスとならないことでも他の子どもにはストレスになることがある

ストレス解消法の基本

ストレスになることと反対のことにするのが良い
 例) 勉強に疲れた→ 運動・趣味・遊び
 人づきあいに疲れた→ 自然の中に行く

子どものストレス



新型コロナウイルスの影響で、ストレスを抱えやすい状況になっています。国立成育医療研究センターのグループがアンケート調査を行ったところ、回答した子どもの50%以上が新型コロナウイルスの影響で先生や大人への話しかけやすさが減ったと答えるなど、悩みなどを相談しにくい状況が続いている可能性があることがわかりました。(R3.5.25NHK ニュース)

がんばりすぎのサイン

- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

サインに気付いたら...

- * それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- * あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか
- * 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう



参考

学校における子供の心のケア(文部科学省)
 新型コロナウイルスと子どものストレスについて
 (国立医療成育研究センター)

