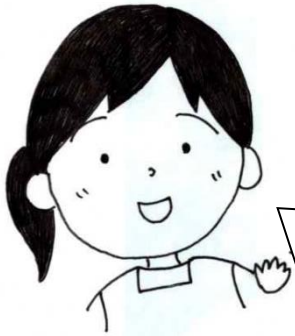


きらきら

Vol.2



コロナウイルスによる外出自粛生活が長引き、ご家族の皆さんにもお疲れが出てくる頃だと思いますが、お子様の様子に変化はありませんか？

現在の状況のように、災害ともとれる強いストレスを感じるような出来事が起こった時、子どもの場合は、心の症状だけでなく、身体の症状も現れやすいことが特徴です。子どもは、自分の気持ちを自覚していないことや、言葉でうまく表現できないことが多く、心の問題が、行動や態度の変化、頭痛・腹痛などの身体症状となって現れることが多いため、きめ細やかな観察が必要です。

子どもに現れやすいストレス症状のポイント

身体健康状態	心の健康状態
<ul style="list-style-type: none"> ・食欲の異常（拒食・過食）はないか ・睡眠はとれているか（夜中に何度も目覚めることなどないか） ・吐き気、嘔吐が続いていないか ・下痢、便秘が続いていないか ・頭痛が持続していないか ・尿の回数が異常に増えていないか ・身体がだるくないか 	<ul style="list-style-type: none"> ・心理的退行現象（幼児返り）が現れていないか ・落ち着きのなさ（多弁、多動）はないか ・イライラ、ビクビクしていないか ・攻撃的、乱暴になっていないか ・元気がなく、ぼんやりしていないか ・孤立や閉じこもりはないか ・無表情になっていないか

以上のような症状は、誰にでも起こり得ることであり、時間の経過とともに薄らいでいくものではありますが、場合によっては長引き、生活に支障を来したり、その後の成長や発達に影響を及ぼしたりすることもあります。

【基本的な対応方法】

- ① ストレス症状を示す子供に対しては、普段と変わらない接し方を基本とし、優しく穏やかな声掛けをするなど、本人に安心感を与えるようにしましょう。
- ② ストレスを受けた時に症状が現れるのは普通であることや、症状は必ず和らいでいくことを本人に伝え、一人で悩まず、そばにいる、信頼できる人に相談して良いことを伝えてください。
- ③ ストレス症状に、一時的な赤ちゃん返りのような症状が認められることがありますが、無理に制止することなく、経過観察するようにしましょう。

※ ご家庭で、お子様のことについて何かご心配なこと等ございましたら、相談日等を利用して、ご相談ください。