

# こころのためにできること

様々なことへの「不安」や、「いつもと違う」という「変化」は、すべての人にとって、大きなストレスとなります。

このような時は、①自分の気持ちに気づき、表現すること、②自分にあったストレス対処法を見つけ、やってみること、③大切な人とのつながりをもっておくこと この①～③がストレスを少なくし、こころを元気にすることを手伝ってくれます。

1

自分の気持ちに  
気づいて表現しよう



さみしい  
レベル  
-----

イライラ  
レベル  
-----

つらい  
レベル  
-----

うれしい  
レベル  
-----

たのしい  
レベル  
-----

こわい  
レベル  
-----

イライラしてるかな～  
レベル80くらいかな～  


2

自分にあった  
ストレス対処法  
(コーピング)  
をみにつけよう

好きなこと、得意なことは  
人それぞれ  
自分にあつものを  
見つけてみよう♪

☐ おしゃべりをする  
☐ 歌を歌う  
☐ ストレッチをする  
☐ 公園で走る  
☐ 深呼吸をする  
☐ 温かいものを飲む  
☐ ゴロゴロする

☐ 寝る  
☐ 絵をかく  
☐ 写真をみる  
☐ 工作する  
☐ 好きな物を食べる  
☐ 好きな本を読む  
☐ ( )



3

自分以外の人との  
つながりを  
持ちつづけましょう

つながり  
\* 家族や親せき  
\* 友達  
\* 先生  
\* 近所の人

つながる方法  
\* 会話  
\* 電話  
\* メール・SNS  
\* 手紙



# 保護者の方へ

お子さんが不安や悩みを感じた時、言葉で表現できずに、普段みられない反応や行動がみられることがあります。

- ・赤ちゃん返りのような、幼い行動
- ・以前は怖がらなかったものを怖がる
- ・遊ばない
- ・落ち着き・集中力がない
- ・眠れなくなる、悪夢をみる

- ・いつもより泣いたり、イライラする
- ・以前よりも攻撃的な反応や要求が増える
- ・同じ遊びを繰り返す
- ・過度にじっとしている

など

これは、不安や悩みに対して起こりうる一般的な反応です。そのため、お子さんの反応に大人は不安になり過ぎず、見守っていただけたらと思います。

## 子どもの不安へのかかわり方

子どもたちの「不安」を「安心」に導くかかわりをいくつかご紹介します。

- ✿ 子どもが心配していることに耳を傾ける。
- ✿ 大人が子どもを守ることを伝える。
- ✿ できるだけ規則正しく、起床・就寝時間や決まった日課を守る生活をして、生活リズムを整える。ペースをつかむことは、安心感につながります。
- ✿ 室内でもいいので、家族でストレッチなど体を少しでも動かす。
- ✿ 子どもとスキンシップが取れる遊びを取り入れる。
- ✿ 子どもが「自分はできる」という感覚をもてるよう、遊びの選択や日課など子ども自身が選んだり決めたりする機会をもつ。
- ✿ 不安や恐怖が増えるような映像・情報に触れる時間をなるべく減らす。
- ✿ 可能な範囲で子どもの希望を叶える。

悩みや不安のため、ストレスを感じて心身に影響を受けるのは大人も同じです。家族を支えるため日々奮闘し、自身のメンタルヘルスについて考えることすら難しくなってくることもあるかもしれません。真剣に向き合っているからこそ疲れもでてきます。疲れが蓄積し、何気ないことにイライラしたり、周囲を気遣うばかりに気持ちを抑えることが続くと、平常心を保つことも大変になってくることもあります。そのようなご自身のサインに気づけた時には、お一人で抱え込まず、相談してください。相談することもセルフケアの一つです。友人、子どもの学校の担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラー、信頼できる人、または公的機関に相談しましょう。

感じる不安な気持ちやつらい気持ち、お話しください

こころのほっとライン  
月～金曜日／9:00～16:00  
(祝日・休日・年末年始を除く)

☎ 053-457-2195