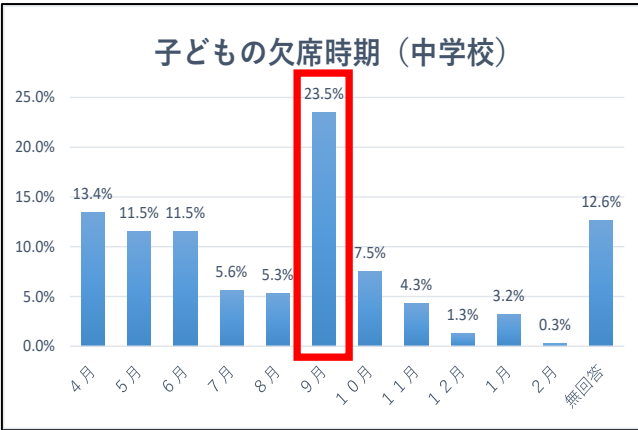


# 子どもの心のケアのために

夏休み明けのこの時期、特に気を配りましょう！

子どもは危機に直面したり、環境の変化や人間関係によってストレスを抱えると、多くの場合、心身にストレスサイン（異変）が現れます。このストレスサインに気づき、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。

特に、夏休み明けのこの時期（9月）は、不登校児童生徒が増加するなど、ストレスサインが増える時期です。



文部科学省「不登校児童生徒の実態把握に関する調査結果（R3）」  
1年間の欠席日数 90～180日くらいの生徒の休みがちになった時期

## ●心の症状にはストレス以外の原因もあります

右のストレスサインは、主に心理的ストレスを抱える子どもが出すサインや症状に焦点を当てています。ただし、統合失調症などの心の病や体の病気による影響、薬の副作用や生まれつきの脳発達上の特性により、心理的ストレス以外の原因で心の症状が現れる場合もあることに注意しましょう。

## ～いつもと違う子供の言動に気を配りましょう～

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。保護者が対応に困るような子供の行動が続くときには、「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- ### 行動の変化
- 学校に行きたがらない。
  - 学習への意欲が乏しくなる。
  - 家族に反発的になる。
  - 休日でも家に閉じこもりがちになる。
  - ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
  - ささいなことでも物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
  - 何度も手を洗ったり、少しの汚れで溜飲えたりする。
  - ささいな物音に驚く。
  - 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
  - 一人になるのを怖がる。



- ### からだの反応
- 食欲がない、あるいは過食になる。
  - 体の痛みやかゆみを訴える。
  - 眠れない。
  - 夜尿が始まる、あるいは増える。
  - 以前には見られなかったチックが出たり、チックが増える。

- ### 表情や会話
- ぼんやりしている。
  - ささいなことでも泣く。
  - 元気がない。
  - 笑わなくなる。
  - 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
  - 学校や友達のことを話したがらない。
  - 一方的に話し、会話が成立しない。



子供たちは家庭と学校とで異なる様子を見ることがあります。気になる様子が見られたら学校での様子を聞いてみると良いでしょう。

上記資料は、文部科学省作成：「子供の心のケアのために」（保護者用）資料から抜粋しています。

## ～保護者の皆様へ～

一人で悩まずに相談しましょう・・・子どもの様子が気になる時は、学校へ相談してください。学級担任の先生に限らず、保健室の先生、教育相談の先生、特別支援教育コーディネーターの先生、学年主任、校長先生、教頭先生など、保護者が相談しやすい先生なら誰でも構いません。来校しているスクールカウンセラーや心の教室相談員の利用もできます。

## ■学校以外に相談できる主な相談窓口

名称	所管等	電話番号	受付
子ども相談支援センター	北海道教育委員会（文部科学省）	0120-3882-56	毎日 24 時間対応
北海道いのちの電話	社会福祉法人北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日 24 時間対応
こころの電話相談	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556	平日 9：00～21：00 土日祝 10：00～16：00
子ども家庭総合支援拠点	北広島市福祉総合相談室	011-372-3311 内線 2152・2158	平日 8：45～17：15
子どもサポートセンター相談員	北広島市教育委員会教育支援課 （子どもサポートセンター）	011-372-3311 内線 4832・4833	毎週水曜日 8：45～17：15（予約制）