



生きる

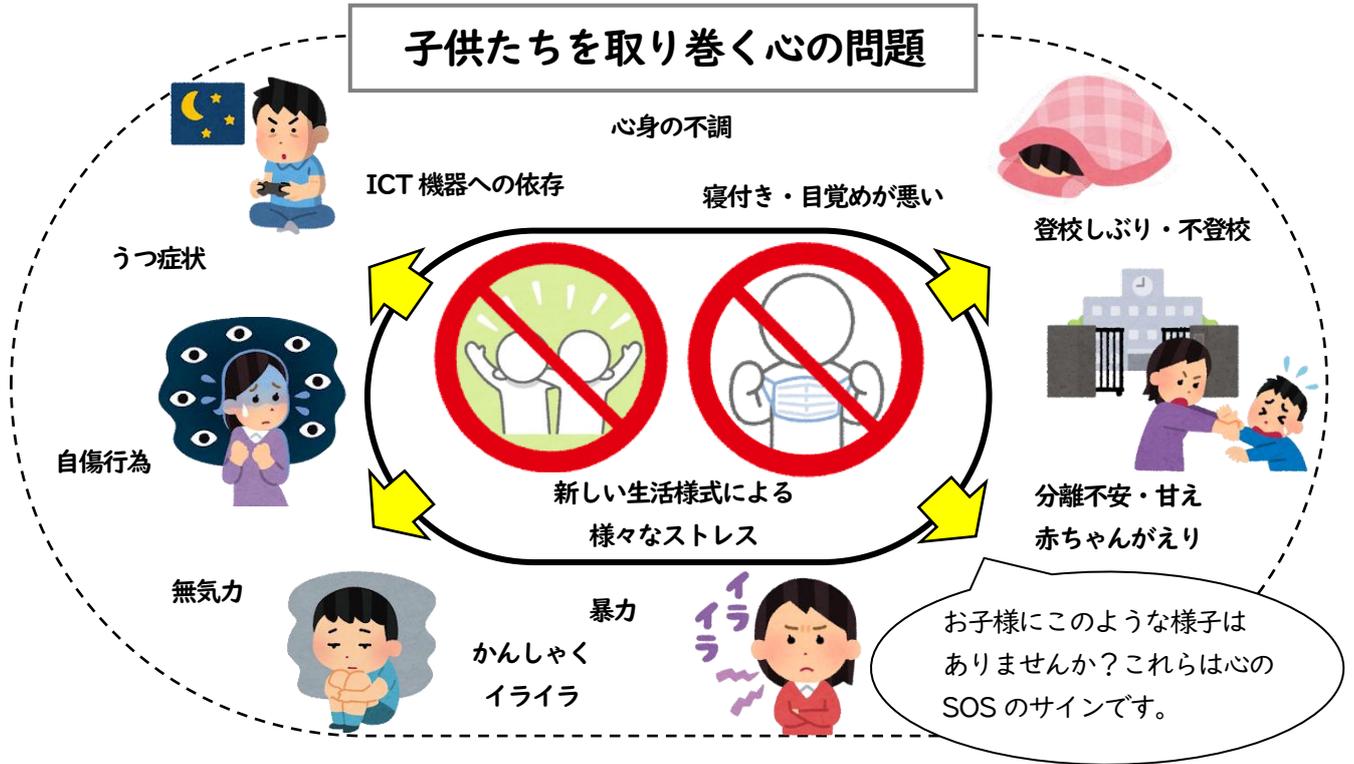
No.81

新しい生活様式における健康 ～子供の心～

令和5年2月
三島市養護教諭部会
小学校班会



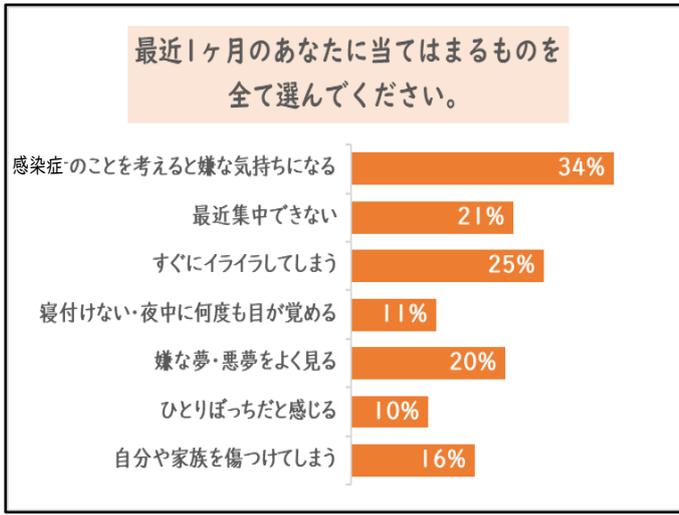
新型コロナウイルス感染症の流行で、私たちの生活は大きく変わってしまいました。感染症への不安が長く続くことで、少しずつ日常を取り戻してきている中でも、子供たちの心はまだ様々な影響を受けています。



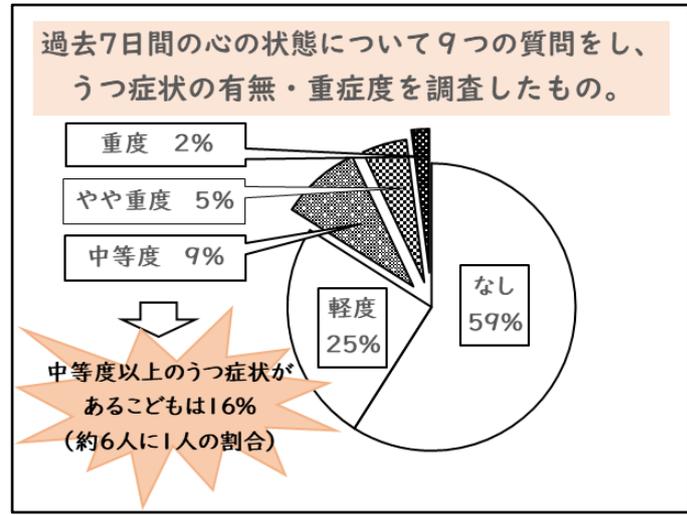
アンケートから見る子供の心の様子

国立成育医療研究センターの行った新型コロナウイルス感染症と子供の心に関するアンケート（調査期間：2021年12月8日～2021年12月31日）の調査報告から、子供たちの心の様子が見えてきました。

【小学1～3年生の回答結果】



【小学4～6年生の回答結果】



思春期の子供を対象としたうつ症状の重症度尺度(PHQ-日本語版)を用いた質問項目への回答結果

心を元気にするための方法



その1 ストレスのアウトプットをする

ストレスを感じたときは抱え込まずに、紙に書いてみたり、だれかに話してみたりして自分の外に出すことが大切です。客観的に自分の感情や悩みと向き合うことにつながります。

【話を聴く時に心がけたいこと】

- ・安心安全で静かな場所を用意する。
- ・素直に心配している事を伝える。
- ・誘導しないでオープンに尋ねる。
- ・子供の力や思いと一緒に気づく。
- ・評価や解決の前に、子供の体験を共有する。

元気がないように見えるから心配だよ。

どんな気持ちなの？

そういうとき、どうしてる？

つかつたんだね。悲しいね。

一緒に考えよう。

その2 好きな事や夢中になれる事をする

好きな事や夢中になれる事をやってみましょう。おすすめは、音楽を聴く、動物に触れる、体を動かして遊ぶ、料理をする等です。少し難しいけど楽しいものに挑戦することは、心を元気にします。ネット利用やゲームをする場合は、健康を考え時間を決められるといいですね。

【周囲の心構え】

- ・危険な行動でなければ、見守る。
- ・自分や人を傷つけない方法を一緒に考える。



その3 生活リズムを整える

心と体はつながっています。生活リズムが崩れ、睡眠が十分にとれていない状態や、栄養が体に行き渡っていない状態だと、体の調子だけではなく心の調子も悪くなってしまいます。



朝昼晩ご飯を食べる



日中体を動かす



夜ぐっすり眠る

その4 安心安全な居場所づくり

- ・暴力やイライラしている時は、落ち着ける場所を確保しましょう。安全の確保が重要です。
- ・甘えや赤ちゃんがえり、分離不安が見られる時は、いつも見守っていることを伝え、メリハリをつけながら子供との時間を確保しましょう。
- ・時には、無理をさせず、休養することも大切です。

人は、困難があっても、それを乗り越えて、そこから回復する力があります。一人一人が持つ力を発揮するためには、周囲の支えが必要不可欠です。



医療機関と連携が必要な場合

- 命に危険がある
- 自分や人を傷つける
- 「死にたい」「消えたい」などと言う
- 体の不調が続く
- 不登校や外に出られない状態が続く
- 眠れない日が続く
- 食事がとれないことが続く



地域を選択して、子供の心の診療機関を検索できます。また、同サイト内より相談窓口も検索できます。

「死にたい」「消えたい」と子供から訴えがあった場合、気持ちを否定せず、落ち着いて対応することが大切です。話を聴く際に、以下のことを意識してみてください。

『TALKの原則』

Tell	心配していることを言葉にして伝える
Ask	「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる
Listen	「死にたいほどつらい」という絶望的な相手の気持ちに耳を傾ける
Keep safe	危ないと思ったら、まず本人の安全を確保（一人にしない、危険な物を遠ざける等）する

ポイント

★定期的に話をしようと伝える

★聴く側が一人で抱え込まない