

# 流山北小学校 相談室だより



令和7年 9月1日

スクールカウンセラー 野口 恵理

今年の夏はとても暑かったですね。保護者の皆様やお子様は、この長い夏休みをどのように過ごされたのでしょうか？2学期が始まりました。お子様は2学期が始まるのを楽しみにしていましたか？もう少し休みたいなあと言いながら渋々新学期の準備をしていたお子様もいたことでしょう。学校に行きたくないと少々おうちの方を困らせてしまったお子様もいたのではないかと想います。保護者の皆様は、日々子どもの反応にどのような声掛けをしたらよいか悩むこともあるかと思います。

そこで、今回は、最近増えている『頭痛や腹痛、微熱など身体症状を訴える子どもたち』をテーマに書いてみたいと思います。



このような訴えが続いたら、「体の調子が悪いのか？それとも心の病気か？」と判断に迷うことがあるかもしれません。初めから『心の問題』と決めつけてしまうのは危険です。まずは『体の調子』と受け止め、安静にして休ませてあげてください。おうちの方の丁寧な対応が子どもに安心感を与え、それだけで治ってしまうこともあります。それでも改善しない場合は、内科か小児科に診てもらいましょう。「体の方は異常ありません」と言われたら、そこで初めて「心の問題」を疑ってみてください。心と身体は密接に関わり合っています。最近の子どもたちは心のストレスや不安、緊張などが言語化できずに身体に現れることが多く見受けられます。身体症状に出る意味を考えると、「親に自分のことを気付いてほしい、気にかけて欲しい」という、子どもからのメッセージとして受け取ることができます。通院に一緒に付き合ったり、痛いところをさすってあげるなどのスキンシップをとりながら、親の、子どもへの気持ちを伝えていきましょう。また、本人の自覚していないストレスという場合もありますので、訴える時の曜日や時間帯、前後の出来事などをよく観察してリストを作ておくと、原因を探るのに役立つことがあります。そして大切なことは、子どもの気持ちを分かって代弁するのではなく、できるだけ自分の気持ちを自分の言葉で表現できるように仕向けるようにしましょう。それには普段から親子関係において自然に心のわだかまりを話せる雰囲気を作り出していくことです。また、学校生活で気になることがあるときは、早めに相談することが大切です。お気軽に私のところにも話しに来てください。

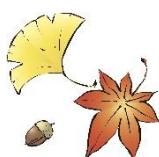
## 2学期の相談日



4日 (木) 10:30~16:00  
16日 (火) 10:30~16:00



11日 (火) 10:30~16:00



7日 (火) 10:30~16:00  
23日 (木) 10:30~16:00



2日 (火) 10:30~16:00  
16日 (火) 10:30~16:00

※ご相談内容に関しては、本人の同意のない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください