

～ 子どもたちのストレスサインに注目 ～

下野新聞(6/29)に保護者の方に読んでいただきたい記事が掲載されていましたので紹介します。学校が再開して1か月が経過し、これまでとは異なる学校生活を送る子どもたちは疲れがたまってくる頃です。今までならつまずかなかった子が小さなことがきっかけでつまずく可能性もあります。まずは不調に気付くことが大切です。下記の項目をチェックしてみてください。

- よく眠れない、途中で起きてしまう、朝起きられない、悪夢をみる
- 頭痛や腹痛を訴える
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- 夜尿が増える
- 不安を訴える、小さなことも過度に気になってしまう
- すぐに泣く、甘えが強くなる
- 落ち着きがない、落ち込みやすくなる、意欲が低下する
- 無口になる、または一方的に話し続ける
- 好きなことでもやりたがらない
- ぼうっとしていることが増える
- 一人になるのを怖がる、パニックになる
- トイレの回数が多くなる
- 衛生面に神経質になる
- 学校に行きたがらない



◎ ストレスを抱えた子どもへの寄り添い方 ◎

- 途中で話を遮ったり、思い込みで子どもの話を判断したりしない。
- うなずいたり、相づちを打ったりして最後まで話を聞く。
- 子どもの話の中に、恐れや不安、怒りなどの感情が出てきても、その思いは否定しない。

◎ 自律神経が整い、心が落ち着く呼吸法 ◎

★1セット10～15回。1日3セットくらいを目安にやってみてください。

- ① 椅子に深く腰を掛ける
- ② 顔から30～40cm先に指を立てる
- ③ 指に向かって、6秒かけて口から細く息を吐く
- ④ 3秒かけて鼻から息を吸う
- ⑤ 1秒とめる