

健康
ぷらざ新型コロナ禍の
子どものストレス

指導：国立成育医療研究センターこころの診療部 診療部長 田中 恭子

企画：
日本医師会

No. 547

子どものストレス反応

外出時にマスクをし、遠足や運動会が中止になり、遠方の親戚に会えず、友だちとも遊べないような新型コロナ禍の状況は、子どもにとって大きなストレスです。子どもが強いストレスを感じると、表1のような症状・行動を示すことがあります。心の防衛機能によるものですが、放っておくと日常生活に支障が出てくるなど、悪化する可能性があります。

表1 子どものストレス反応の特徴

体の症状	頭が痛い。おなかが痛い。眠れない。
行動の変化	落ち着きがない。いつもよりよくしゃべる。 食欲が増す／減る。 しがみついて離れない。よく泣く。 夜尿・おもらしをする。わがままになる。 遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する。

(国立成育医療研究センターこころの診療部リエゾン診療科「②親子でできるストレス対処法編」を参考に作成)

大人の手助けが必要

子どもは、つらい気持ちを表現したり、ストレスを発散したりすることが上手にできません。周りの大人が早く気づいて、対応する必要があります。子ども自身が正しい情報を知って理解し、自分でストレスに対処できるように、援助してあげましょう。

ストレス反応を進行させないために

子どものストレス反応を進行させないための対応の基本を表2にまとめました。

対応する大人のセルフケアも大切なので、自身のリラックス法を見つけておきましょう。もし自分で抱えきれないときには、地域の精神保健窓口、保健センター、児童相談所、子ども家庭支援センター、病院やクリニックに相談してください。

表2 子どものストレス反応を進行させないための対応

① 子どもにもわかりやすく説明する

正しい情報を、年齢にあった言葉でわかりやすく説明する。目に見える形(イラストや動画など)で示すと伝わりやすい。誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝える。
子どもがさまざまな映像を自分のことと捉えて不安にならないよう、うわさやデマに惑わされないよう、留意する。
自分でできる感染対策について、子どもと一緒に考える。大人が決めつけない。

② 子どもの気持ちに耳を傾ける

どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える。どんな気持ちも否定せず、「そうだったんだね、話してくれてありがとう」などと気持ちを受け止め、共感し、^{ねぎら}労う。つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、言葉や表情などでしっかり褒める。

③ 親子でできるストレス対処法を取り入れる

ラジオ体操、ストレッチ、ヨガなどで、一緒に体を動かす。一緒に音楽を聴く。
ゲーム、粘土、お絵かきなどで一緒に遊ぶ。一緒に料理をする。一緒に日記を書く。

* 適している方法は人により異なるので、それぞれに合った方法を大切にする。また、子どもと接する時間と、親だけの時間を区別して、めりはりをつける。



(国立成育医療研究センターこころの診療部リエゾン診療科「③冬を迎える前に、ストレスコーピング」を参考に作成)

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。

日医
バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。