

健康 ぷらざ

子どものメンタルヘルス

—SOSサインに気づいたら、声かけを—

大阪母子医療センター 子どものこころの診療科 副部長 平山 哲

企画：
日本医師会

No. 566

子ども時代は多感な時期

子どもは絶え間なく成長発達を続けていて、感じる力や考える力が大きく飛躍していきます。置かれた環境の変化は子どもの心身へさまざまな影響を与えます。時にはストレスとなり子どものメンタルヘルスに大きく関わります。

コロナ禍から見えた 子どものストレス

コロナ禍は、いかに子どもがストレスを受けやすいかを改めて浮き彫りにしました。今まで何気なくできていたこと、楽しんで活動していたことが急にできなくなり、その状態が長期間続くことで、気分が落ち込むことが増え、些細なことで不安やイライラがつのり、粗暴な言動が増えたり、学校や人が多い場所へ行きにくくなったりする子どもたちが増えました。

コロナ禍により生活のルールが大きく変わり、学校のイベントがなくなり、友人と遊ぶことができなくなったことは、大人以上に子どもにストレスを感じさせています。

表 家族だからこそ気づきやすい子どものSOSサイン

朝、起きられない。

睡眠のリズムがくずれている。

食欲がない、あるいは食べすぎる。

急激にやせたり太ったりする。

(特に朝)頭痛や腹痛を訴える。

元気がない、顔色が悪い。

学校に行きたがらない、行かない。

無口になった、家族と話さなくなった。

一人で部屋にこもりがちになった。

イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなった。



(厚生労働省「こころもメンテしよう〜ご家族・教職員のみなさんへ」より)

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。