

# おおきくなあれ 秋号

令和5年10月  
世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：看護師業務連絡会

## 《 心のケア 》

子どもがストレスを感じる時、自分の心身の状態を正確な言葉で表現できないため、からだの不調や行動面の変化（ストレスサイン）が現れることがあります。

### からだ

- 食欲過多・食欲不振
- 頭痛
- 腹痛・下痢・便秘
- アレルギー症状の悪化
- 風邪をひきやすい
- だるさ
- 寝付けない
- 嫌な夢を見る
- おねしょ
- まばたきがふえる など



### 行動

- 甘える
- 赤ちゃん返り
- つめを噛む
- 態度が乱暴になる
- そわそわして落ち着きがない など

### 気持ち

- 喜怒哀楽が激しい
- 無表情になる
- 笑わなくなる
- 元気がない
- ぼんやりしている など



### 子どもへのかかわり方

- 生活リズムを大切にしましょう。
- スキンシップを増やし、子どもが気持ち表現しやすい雰囲気や時間を作りましょう。
- 「今日は何をしてあそんだの?」「楽しかったね」「うれしかったね」「痛かったね」「いやな気持ちだったね」等、子どもの気持ちを受け止めて、子ども目線で話を聞きましょう。
- 子どもが「ひとりじゃない」と感じることができるよう、親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝えましょう。

ストレスサインは自分を守るための心の防衛機能です。これらのサインに気づいたときは、やさしく声かけをして、話を聞いてみてください。

とはいえ・・・

ストレス社会といわれる現代、大人も疲れるときはあります。大人のこころの状態は、子どもこころの状態にも影響します。定期的に大人のこころの状態をチェックしてみましょう。

### おとなのセルフチェック

#### ○ ストレスの度合いを把握しましょう

イライラしたりいつもと違う気持ちが出てきた時は、「今のストレスは何点だろう？」と採点してみましょう。数字に表すことでストレスを客観視でき、ストレス解消の効果が得られると言われています。



#### ○ 普段できていることができなくなっていますか？チェックがつかない項目が多いと頑張りすぎ、疲れすぎでストレスが溜まっている状態かもしれません

- 自分のペースを保っている
- 困ったときに身近な人からサポートを得られている
- 簡単なリラクゼーション方法(軽い運動や音楽を聴くことなど)を実践している
- 楽しめるもの、笑えるものを持っている
- カフェイン、アルコールを過剰に摂取しないように気を付けている

自身を気遣い、今の状態に気付くことが、ストレス軽減につながることもあります。

### おとなのセルフケア

#### ○ 自分に合ったリラクゼーション法を見つけましょう

たとえば・・・

- ・おしゃべりをする
- ・好きなものを食べる
- ・読書をする
- ・音楽を聴く
- ・買い物をする
- ・からだを動かす
- ・・・ラジオ体操
- ストレッチ
- お散歩など

親子で一緒に気分転換もいいですね

### レジリエンス

「回復力」「復元力」「再起力」「弾力（しなやかさ）」

レジリエンスという言葉を目にする機会が増えてきました。

これは、ビジネスの現場でも広く注目されている考え方です。

困難をしなやかに乗り越え回復する力を高めることは、困難な問題に遭遇した時に立ち直る力になります。

ひとりで悩まないでください

在園児はもちろんのこと、地域の皆様にも保育園に遊びに来ていただき、お子様と一緒に遊んだり、悩みを共有し、解決方法について一緒に考えます。

他の公的機関でも相談することができます。ひとりで悩まず、相談してみてください。

- お住まいの地域の総合支所健康づくり課保健相談：月～金午前 8 時 30 分から午後 5 時
- せたがや子ども・子育てテレフォン：03-5451-1211  
月～金午後 5～10 時・土日・祝日午前 9 時～午後 10 時
- 夜間こころの電話相談(東京都が実施している電話相談)：03-5155-50281

「おおきなあれ（保育園の保健だより）バックナンバー」は  
こちらからご覧いただけます

