

❀ 親子でできるセルフケア ❀

いつもと違う状況が続き、身体や心が「あれ？おかしいな？」と感じることはありませんか。それは「ストレス反応」かもしれません。

「ストレス反応」自体は、自分を守ったり、家族に困っていることを伝えたりするための自然な反応です。ストレス反応が起きた時どうしたらよいか、一緒に考えてみましょう。

< 身体や心の状態をチェックしてみましょう☑ >

大人

- いつもよりイライラする。
- なにをやるにもおっくうだ。
- 集中できない。
- ささいなことが気になる。
- 疲れやすい。

子ども

- 落ち着きがない。
- 頭やおなかが痛いと訴える。
- 寝つきが悪い。
- 小さな事にこだわったり、確認しすぎたりする。



予想しないことがおきると、身体や心にいろいろな反応がでます。

友達に
会えない

自由に
外出できない

不安になる
ニュース

急な
予定変更

行事の
中止

?



ストレス
反応

※反応の種類や程度は人それぞれです。
人によっては、分かりづらいこともあります。

ストレス反応の種類

<からだ>

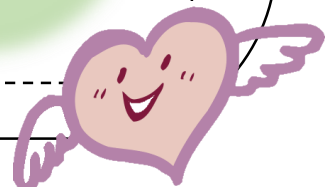
頭が痛い
おなかが痛い
眠れない

<きもち>

イライラする
やる気がおきない
集中力が下がる

<行動>

暴力をふるう
言動が幼い
よくしゃべる



<心をおだやかにするために・・・>

ポイント①:いつもと同じ生活を送る。

- ・早寝早起きをする。
- ・三食きちんと食べる。
- ・体を動かす時間を作る。
- ・学校があるときと同じように勉強したり、メディアの使い方を守ったりする。



ポイント②:安心できる環境をつくる。

- ・不安になるようなニュースやネットの情報を見すぎないようにする。
- ・不安なきもちを、言葉にして表現する。
- ・自分にあったリラックスの方法を見つける。



<子どもが安心するために、大人ができることは...>

- ・正確な情報を、その子にあった表現で伝える。
- ・子どもの話に耳を傾ける。
- ・子どものそばにいたり、触れ合ったりする時間をつくる。
- ・リラックスの方法を一緒に考える。

<リラックスの方法の例>

- ・体を動かす(ラジオ体操、散歩など)
- ・あそぶ(おえかき、粘土、日記など)
- ・好きな音楽を聞く。
- ・ゆっくりお風呂に入る。
- ・家族や友達とおしゃべりする。
- ・深呼吸する。
- ・本を読む。

など



お子さんに関わる心配事があるときは、ご連絡ください。

<連絡先>

こども家庭センター

〒943-8601 上越市木田1-1-3

☎ 025-526-5111

Mail: kodomo@city.joetsu.lg.jp



◎参考・引用資料

- ・国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部
「新型コロナウイルスに負けないために 親子でできるストレス対処法編」から一部抜粋
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>