

お子さんに変わった様子はありませんか？

～ 外出自粛や学校の再開による変化に注意してください ～

新型コロナウイルスの感染の拡大によって、わたしたちの生活に大きな変化が生じています。学校へ行けない、ずっと家にいる、社会や家庭内の不安を感じ取るなど、生活や環境の変化はここにも大きく影響を及ぼします。

ストレスを抱え込んでしまい、自然災害に遭ったときと同じような反応を示すことがあります。また、学校の再開にともなって、日常生活に戻ることに負担を感じるお子さんもいるかもしれません。

次のような行動は、そのサインかもしれません。お子さんの様子を気にかけて、リラックスできるよう心がけましょう。保護者の皆様が、ご自身のストレスに気づくことも大切です。

乳幼児（6歳くらいまで）によくみられるストレスのサイン

- 上手に話せない、指しゃぶりやお漏らしをする
- 寝つきが悪い、夜泣きをする
- 特定のものや場所を怖がる、不機嫌な状態が続く
- 大人にしがみつく、離れたがらない



児童（小学生）によくみられるストレスのサイン

- 自分で出来ることも手伝ってもらおうとする、甘える
- 怖い夢を見る、怖がって泣く
- 落ち着きがなくなる、はしゃぎすぎる、集中できなくなる
- 反抗的になる、わがままを言う、いじめる
- 起きている出来事を遊びとしてくり返す
- 学校に行きたがらない、学校での出来事を話したくない



お子さんのリラックスのために心がけてほしいこと

- 話しやすい雰囲気や時間を作り、安心させる言葉をかけましょう
- お子さん自身の気持ちを言葉に出すように促し、お子さんの話を否定せずよく聞いてあげましょう
- 行動に変化があっても、むやみに叱らず、突き放さず、受け止めてあげましょう
- できるだけお子さんの活動を大切にしましょう
(家の中で遊べる環境をつくり、手伝いができたら褒めましょう)
- お子さんとはよくスキンシップをとりましょう
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないように心がけましょう



中学生・高校生によくみられるストレスのサイン

- 寝つきが悪い、夜中に目が覚めたりする
- 頭痛や腹痛などを訴える、食欲がなくなる、過食になる
- 落ち着きがなくなる、勉強や物事に集中できなくなる
- 家族や仲間との付き合いを嫌がる、学校に行きたがらなくなる、ひきこもる
- 手伝いなどこれまで出来ていたことが出来なくなる
- 不満や絶望感を感じるが多くなる
- よく話すようになる・多活動になる



お子さんのリラックスのために心がけてほしいこと

- 今の状態がずっと続く事はないことを話してみましょう
- 勉強や手伝いなどが出来なくなってもしばらくの間は大目にみましょう
- 友人と遊んだり話し合ったりする、語り合うことを勧めてみましょう
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないように気かけましょう
- 自分の存在を否定する発言、飲酒行動などがみられた際は、各相談窓口へすぐに相談してください



**保護者の皆様もストレスや疲れを感じていると思います。
お子さんのことだけでなく、ご自身のことについてもご相談ください。**

○ 学校のことに関する相談

久留米市教育委員会 学校教育課 〔祝日・年末年始をのぞく（月）～（金） 8：30～17：15〕
TEL：0942-30-9217 FAX：0942-30-9719

○ 妊娠・出産、就学前のお子さん、就学後18歳までのお子さんの相談

久留米市こども子育てサポートセンター 〔祝日・年末年始をのぞく（月）～（金） 8：30～17：15〕
TEL：0942-30-9302 FAX：0942-30-9718 ※木曜日は19：00まで延長

○ 様々な悩み、不安など、こころの健康相談

久留米市保健所 保健予防課 〔祝日・年末年始をのぞく（月）～（金） 8：30～17：15〕
TEL：0942-30-9728 FAX：0942-30-9833

久留米市こころの相談カフェ（要予約）

TEL：0120-905-399（予約専用）〔祝日・年末年始をのぞく（月）～（金） 8：30～17：15〕

長期休校明け、お子さんの様子に変化はありませんか？

市のホームページでは、表情が暗い、食欲不振、落ち着きがない、スマホやゲームをする時間が増えて生活リズムが乱れているなど、子どもの気になるサインや対応などを紹介しています。

QRコード ⇒

