

連日の個別懇談へのご出席、ありがとうございます。昨日までの個別懇談で、保護者の方から出された**集団登校**についての相談については、今日早速、該当する班を集めて指導をしました。ただ、現場指導は地域や保護者の方にお任せするしかありませんので、今後とも現場での指導をよろしく願います。特に、命に関わる案件については迅速・確実に対応していきます。

家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目に

## 「ストレス」にどう対処するか

### ◎ 子どものストレスサイン



左は、子どものストレスサインと言われるものです。ストレスは、人によって受け止め方が千差万別で、同じ状況や環境がAさんには何でもないことでも、Bさんには

ものすごいストレスだということも往々にしてあります。

本号では、公認心理士・精神保健福祉士でメンタルコンサルタントの大美賀直子先生の資料を参考に、子どものストレス対応について特集します。

### ◎ 日本の子どもの精神的幸福度

日本の子どもの精神的幸福度は38カ国中ワースト2位です(2020年 UNICEF 調査)。なぜ子どもの幸福度がそんなに低いのでしょうか？

一つには「人と人との関わりの希薄さ」の影響が考えられます。IT 機器が普及する前は、人と人が直接話をしたり、物理的・精神的に触れ合ったりする中で、心の触れ合いが自然に行われていました。大人も子どもも、そうした心の触れ合いが急激に減ってしまい、それが幸福感や心の安定の低下につながっている可能性があります。人と直接話す機会が減ったことにより、子どもたちは、**悩みを解決できないまま抱えることによるストレス**が増えてしまったのではないかと思います。

### ◎ ストレスは悪者？ 時にはエネルギーにも

**適度なストレスは、必ずしも悪者ではありません。成長するために必要なストレスもあります。**イヤイヤながらも我慢して宿題をする、おやつを食べたいけどもうすぐご飯の時間なので我慢するといった「**自分の欲求を抑える**」「**周りに合わせる**」ことも小さなストレスです。でもそれは**適度なストレス**として、人間が社会に**適応する上では必要不可欠な**ものです。



進級・進学や転校、就職や転勤等の**環境の変化**もストレスになります。適度なストレスは、やるべきこと=乗り越えるべきことに対する**意欲ややる気**を持たせる力もあります。

### ◎ 子どもの心の安定には家庭環境が大切



子どものストレスとしては、学校や友人のことが多いと思いますが、最も影響が大きいのは、「**親に自分の気持ちを理解してもらえない**」というストレスです。

学校で、友だちや勉強のことで悩んでいたとしても、家で親(や家族)に**自分の気持ちを聞いてもらい、気持ちを受け止めてもらえる環境**があれば**ストレスは軽くなります**。逆に、親が聞いてくれないと・一方的に意見を言われると、**ストレスは増大し、溜まっていきます**。

### ◎ 「一人で抱え込まないで」と伝える

子どもが安心できる環境は、**親が元気で機嫌良く笑顔**にいることです。でも、365日そうしていただけるわけではないので、時には「ちょっと今日は元気がないんだ・・・」と子どもに伝えてもいいと思います。それを見て、子どもは「辛いときは言葉にしてもいいんだ」と感じます。そうした**経験を通して、辛いこと・苦しいことを「一人で抱え込まなくてもいいんだ」と学びます**。また、**家族(人)はお互いに助け合うという行動・姿勢**を見せることもとても大切なことです。



ストレスへの対処力を高めるには、**耐える力を強く**することに目がいきがちになりますが、**がんばりすぎると心が折れたり**します。誰かに相談すること、誰かに頼ってみること、誰かに助けてもらうことも大切なことです。自分だけではなく**お互い様**という気持ちを持って生活することの大切さを子どもに伝えましょう。

そして子どもに寄り添い、じっくりと話を聞き、一緒に考えていくことが何より大切です。

次ページは大美賀先生推奨の親の声かけ・寄り添い方講座です

## 陽光社文庫 貸し出しスタート

昨年度の学校だより No.91 で紹介した陽光社さんからの寄贈図書「**陽光社文庫**」(今回は75冊)の登録・シール等貼付作業が完了し、今日から貸し出しが始まりました。

様々なジャンルで低学年から高学年まで、楽しく読める書籍がたくさん揃っています。陽光社さんに感謝の心をもって、夏休みの読書にも積極的に活用していきます。( 陽光社文庫の図書には

陽光社印刷様寄贈 のはんこが押されています。 )



## 子どもが悩んでいるときや元気がないときは 親は「3ステップ」での声かけを

### 1 何かあったのかを聞く

「なんだか元気がないみたいだけど・・・」

「今日のご飯を残してるね・・・」と、いつもと違う様子を伝えてから、「何かあったの？」と聞いてみる

### 2 しばらく様子を見る

「よかったら話してみない？」と優しく寄り添って話しかける  
すぐに話してくれない場合は、しずかに様子を見る

### 3 しばらく時間をおき、様子を見てからもう一度話しかける

子どもと向かい合うのではなく、子どもの横に座って

「元気ないみたいだね・・・」「話してみない？」

ともう一度語りかけてみる

このとき、正面で向かい合うのではなく、子どもの横に座ることが大切。これは、物理的にも精神的にも、「あなたに寄り添っています」という意思表示、ボディ・ランゲージになります。



※ 親にとっては、たわいもないことかもしれませんが、子どもは子どもなりに小さな胸を痛め、悩んでいます。その気持ちを受け止めて、気持ちに寄り添うことが大切です。

## ヘルプ・シーキング・スキルを高める「ことばかけ」

何かあったときに人に相談したり、助けを求めたりすることができる力のことを「ヘルプ・シーキング・スキル」といいます。

この力を高めるために子どもにかけたいことばは、次の4つです。

- ◎ 悩みが大きくなるまで、一人で考えなくていいんだよ。
- ◎ 悩んだときは「ちょっと相談していい？」って言っていいんだよ。
- ◎ いつでも相談できる人との関係は大切にしようね。
- ◎ 誰かが困っているときは、あなたもその人の話を聞いてあげて。お互い様だよ。