

# ストレスへの対処方法



新型コロナウイルスの影響により、私たちの生活にも大きな影響が出ています。環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さなどの中で、子どもたちや保護者の皆さんにも大きなストレスとなっているのではないのでしょうか。感染予防だけでなく、心の健康状態にも気をつけて、子どもたちを見守りましょう。



## ストレスがかかった時に子どもによくみられる変化

- ◆ よく泣く
- ◆ 夜泣き、おねしょをする
- ◆ 眠れない、食欲がない
- ◆ 怒りっぽく、機嫌が悪い
- ◆ 急に興奮する
- ◆ 反抗的になる
- ◆ 気が散りやすくなる
- ◆ 親の気を引くふるまいをする
- ◆ 赤ちゃんがえりをする
- ◆ コロナに関連した遊びを繰り返す

こころに強いショックを受けながら、それを表現できずに過ごしていることがあります。このような身体や心の変化は、「**正常な反応**」です。周囲が落ち着いて受け止めることで、ほとんどの場合は、時間とともに回復していきます。



## 子どもたちのからだところの健康のために

1. できる範囲で、**十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動**を心がけましょう。
2. 普段かかわりのある人たちから孤立しないようにしましょう。外出が自由に出来ない時は、友だちとテレビ電話などでおしゃべりさせてあげるのも一つの方法です。
3. 子どもが話しやすい雰囲気や時間をつくり、今の気持ちを聞きましょう。
4. 年齢に応じた形で子どもにウイルスや感染防止についての**正しい知識**を、わかりやすく伝えましょう。
5. いつもと違う様子（けんかやイライラ等）が見られたら、ストレスのサインかもしれません。怒らずに、ゆっくりやさしく話を聴いてみましょう。
6. 保護者ご自身のケアをしましょう。不安やイライラから、思わず誰かを傷つけたり、悲しませたりしそうなときは、専門相談機関に相談しましょう。

宇和島市 心の健康相談

(連絡先) 宇和島市保険健康課 49-7021 三間支所健康推進係 49-7103  
吉田支所健康推進係 49-7096 津島支所健康推進係 49-7062  
(受付時間) 平日 9:00～17:00



▲市の情報はこちらから

お気軽にご相談ください