



第1回学校保健委員会を開催しました！

6月20日（木）第1回学校保健委員会を開催しました。保健室に来室する子ども達の中にはストレスや悩みを抱えている子どもたちが少なくない、また、ストレスなどの心の問題から体調を崩したり、学校へ足が遠のいてしまったりと様々な問題につながっている現状があります。そこで、今年度の第1回学校保健委員会は、「心の健康」をテーマにし、子ども達が心を元気に生活するためにはどのようにしたらよいかを考えました。

まず最初に養護教諭の原先生から、健康診断の結果をもとに本校の児童の発育の様子について説明がありました。続いて、保健委員会から「心の健康アンケート」の結果（詳しくは学校保健委員会だよりをご覧ください）について発表があり、そこから見えてきた課題について、児童、教員、保護者、PTA役員を交えてのグループ協議を行い、グループごとの話し合った内容の発表が行われました。最後に、学校医の田口先生、栄養教諭の坂本先生から、指導講評をいただきました。また、保健委員による発表は、翌日の児童集会で全校児童の前でも行われました。



子どものストレスに親はどう対処する？

では実際に、我が子がストレスを感じていると知ったとき、親としてどのように対処すればよいのでしょうか。ストレスマネジメントの第一人者である教育心理カウンセラーの田中純先生は、「日頃の親子関係が重要」といいます。些細なことでも親子であれこれ語り合う習慣ができていれば、子どもの心の変化を敏感に感じ取ることができます。また、家庭は子どもにとって心から安心できる場所でなければなりません。親に話すことで気持ちがスーッと楽になることに子ども自身が気付くことで、親子の関係はさらに風通しの良いものとなります。そのうえで具体的な対処法を見ていきましょう。

■「そんな大したことじゃないよ」「他の子だって同じような経験してるよ」はNG！

悩みの重さは人それぞれであり、他の人と比べると良い解決法ではありません。「あなたにしかわからない辛さがあるよね」と、その問題が子どもにとってどれだけ重大なのかを理解してあげましょう。また、我が子自身の成長を認め、「今できていること」に焦点を当てて褒めてあげると自信につながります。

■話すことを強要するのはNG！

無理やり聞き出そうとすると恐怖心を煽ります。「今でなくてもいいから話したくなったらいつでも話してね」と、いつでも寄り添う準備ができていることを知らせましょう。安心感を与えます。

■子どもの代わりに親が問題を解決してしまうのはNG！

子ども自身の力で立ち直るきっかけを奪ってしまうと、「何かあればお母さんに解決してもらえばいいや」と甘えるようになります。余計なお節介はせずに、自分から行動してやり抜くことを待ちましょう。

田中先生が提唱するストレスマネジメント術“ゴジラはリスさ”を覚えておくと、いざというときに落ち着いて対処できますよ。

- 「ゴ」合理的に考える
- 「ジ」自分のことは自分でする
- 「ラ」ライフスタイルを改善する
- 「は」発散・表現する・楽しむ
- 「リ」リラックスする
- 「ス」スキルを磨く
- 「さ」サポートを確保・活用する



まずは親自身が落ち着き、子どもにとって安心できる“居場所”となってあげることが重要です。そしてあまり感情的にならず、おらかな気持ちで受け止めてあげましょう。

子どものメンタルヘルス

子ども達の心は、成長とともに大きく揺れ動くことがあります。ときには、気持ちが不安定に見えたり、何を考えているのかわからなくなったりすることもあるでしょう。そうした状態が正常な成長の中で見られる一時的なものであることも多いのですが、実は背後に心の病気が隠れていることもあるのです。ここでは、心の病気の初期サインや心の病気についての解説、子どもの心と向きあっていく方法についてご紹介します。

◎心のSOSサインに気付く

悩みやストレスが大きくなって、心がダウンしそうなとき、様々なサインが現れます。特に、心のSOSは睡眠、食欲、体調、行動の4つの面に出てくることが多いでしょう。「今まではこんなことなかった」「どうも普段の様子と違う」など、いつもと違うことへの気付きが大切です。次のようなサインが続いているようなら、子どもから話を聞いてみましょう。そして、つらい症状が続いている場合は、専門家に相談してみることをお勧めします。

☆睡眠：よく眠れること、十分な睡眠は心の健康にとって大切です。

- 布団に入っても、なかなか寝つけられないようだ。
- 遅くまで夜更かししている。
- 朝、起きるのがつらそう、なかなか起きられない。
- 睡眠のリズムがくずれている。
- 眠れないと言う。
- 寝すぎる。



☆食欲：ストレスや心の病から食欲に影響が及ぶことがあります。

- 食欲がない、食べる量が減った。
- 逆に食べすぎる。
- とくにパンやご飯、お菓子などの炭水化物を欲しがる。
- 急にやせた、あるいは太った。
- 体重をととても気にしている。



☆体調：心の病気も、最初は体調に出てくるのがよくあります。

- 体がだるそう。
- 疲れている。
- 元気がない。
- 顔色が悪い。
- 腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。



☆行動：本人よりも周囲が気づきやすいのが行動面のサインです。

- 学校に行きたがらない。
- 家から出ないで引きこもりがちになった。
- 友達と遊ばなくなった。
- 身だしなみにかまわなくなった。
- 無口になった。
- 挨拶をしなくなった。
- 何度も同じ動作や行動をくりかえす。
- 気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。
- 何もしないで長い間ぼんやりしている。
- 表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった。
- 話が支離滅裂になった、通じなくなった。
- 独り言を言うようになった。



以上のようなサインがあるからといって、必ずしも心の病気とは限りません。ただ、これまでなかったのに、このようなサインが見受けられるようになった場合や、長く続くような場合は、それは心のSOSなのかもしれません。心の病気は、多くの場合、早期に治療するほど回復も早くなるといわれています。ですから子どもの「いつもと違う」サインをキャッチしたら、早めに担任の先生や専門家に相談してみましょう。

【次号へ続く】