



### 夏休み明けの子どもの不調・不登校 ～子どもからのSOS～



公認心理師 : 渡辺梨恵

長期休み明けは、子どもの悩み相談の件数が増える傾向があります。それらの悩みが登校渋りや不登校に繋がる場合もあります。何かサインってある？どのように対応すれば良い？と悩む保護者の方に向けてのお話です。

**Q1.** 子どもからのこころのSOSサインにはどのようなものがありますか？SOSのサインを教えてください。

**A1.** これまでなかったのに、このようなようすが見られるようになった場合や、長く続くような場合は、こころのSOSなのかもしれません

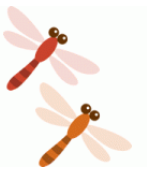
- ・ 朝起きられない
- ・ 睡眠のリズムが崩れている
- ・ 食欲がない、あるいは食べ過ぎる
- ・ 急激にやせたり太ったりする
- ・ 頭痛や腹痛を訴える(特に朝)
- ・ 元気がない、顔色が悪い
- ・ 学校に行きたがらない
- ・ 無口になった、家族と話さなくなった
- ・ 一人で部屋にこもりがちになった
- ・ イライラしている、怒りっぽくなった

\*小さなお子様の場合\*  
しがみついて離れない、よく泣く、夜尿、おもらしをするなどの行動の変化もあります

**Q2.** 子どもからSOSサインが出たら、どのような声かけをしたらいいですか？話しの聞き方のポイントはありますか？

**A2.** お子さんに理由を尋ねても、答えられないことの方が多いのですが、「最近、元気がないように見えるから、心配」と伝えたり、「そうか。〇〇なんだね」とお子さんの言葉を繰り返してください。

**聞き役に徹することが大切です。**



大人は「少しでも休むと休み癖がつく」とか、「このままでは忍耐力がつかない」とか、先のことを考えて不安になり、ついつい意見を伝えたくなくなりますよね。なにしろ、昔は「学校に行くのが当たり前」だとか「強くなれ！」などと言われることの方が多く、我慢して育ててきた世代ですのでお気持ちは痛いほど分かります。仕事や家事も奮い立たせながら行っている人が多い、真面目な世代ですからね。でも、大人でもこころの不調になる人が多いのはなぜでしょうか(ちょっと耳が痛い話でごめんなさい)。

これからは“忍耐力”をつけるための対応よりも、こころや身体の不調をじっくり“溶かしていく”ようなイメージで“社会参加・復帰”できるようにサポートしてあげてください。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。子どもの「いつもと違う」サインをキャッチしたら、病院の先生や、学校の先生(担任の先生、スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー)など身近な専門家に相談してください

参考：厚生労働省 こころもメンテしよう～ご家族・教職員の皆さんへ～、学校に行けない子どもたちへの対応ハンドブック/小柳憲司 著



親子で出来る!

「ストレス対処法」

難しいことは考えずにここに笑顔で一緒に楽しみましょう (^ ^)





## 子育てで悩まれていますか？



医療ソーシャルワーカー（MSW） 河村 翔平

当院には、医師をはじめ、看護師、看護助手、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、保育士、心理師、栄養士、事務員、相談員といった様々なスタッフが勤務しています。診療を行う中で、治療や育児不安を抱えるご家族に対し、不安を安心に変えられるようスタッフ全員で支援を行っております。現代社会では、核家族化、住居の密室化が進み、保護者の精神的な負担が大きくなってきています。子どもと向き合うことに疲れを感じたら、ちょっと休憩。

保護者も自分のための時間を過ごすことが大切です。

**当院では、各市町村における育児支援など保護者のニーズに合ったサービスを提案し、関係機関へ繋ぐ役割も担っております。**

当院スタッフへお気軽にご相談いただき、お悩みをお聞かせください。プライバシーには十分配慮して対応いたします。

### どのような相談をしたら良いのか…

- ・保育園ではなく、数時間子どもを預かってくれるところがないだろうか？
- ・定期的に、子育て支援を受けたい
- ・急な、冠婚葬祭で育児ができない
- ・病気のことで不安がある

## 市町村で実施している事業（一部紹介）

### 子育てファミリー・サポート・センター

子育て中の家庭を応援するために、「援助を依頼する人（家庭）」と「援助をする人（家庭）」が会員となり、子育てを一時的に有料で援助し合う組織です。

### 子育て短期入所事業

保護者の病気・事故・冠婚葬祭・出張・夜勤などで子どもを一時的に養育することができない場合で、預け先が見つからないときに児童養護施設、里親宅などでお預かりします。

### 大分市子育て世帯・ヤングケアラー等訪問支援事業

家事・育児などに対して不安や負担を抱える子育て家庭、妊産婦・多胎児・ヤングケアラー等がいる家庭をホームヘルパーが訪問して、家事・育児を支援します。世帯の所得に応じて利用者負担が必要な場合がありますが、大分市が利用者負担額の軽減対策を行っています。

※サービスの利用に関しては、市町村によって行っていない事業内容があります。各市町村のサービスとなり、利用の上限（各家庭の年収によって利用料金が異なります）などもあります。予めご了承ください。

## 親子で工作してみませんか？

キンモクセイの香りが華やく季節となりました。秋の紅葉にちなんでお子さんと一緒に工作し、普段言葉に出来ないことをメッセージで伝えて親睦を深めてみましょう！

### 落ち葉のメッセージリース！

#### <準備物>

1. 枯れ葉、どんぐり、色紙やビーズ
2. ボンド
3. ハサミ
4. 厚紙(用紙なんでも可)
5. 壁に掛ける用の紐やマグネット、画びょう等

#### <作り方>

1. 厚紙(用紙)を円形に切る
2. 伝えたいコメントを書く
3. 縁に枯れ葉やどんぐりをボンドで貼付する  
※この際にハサミで好きな形に整える
4. 完成
5. 親子で交換する
6. お好みで壁に掛けられるよう紐を付ける

