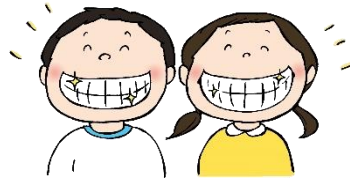


# にっこり☆



No.8

令和3年11月1日  
上天草市立龍ヶ岳小学校  
文責：大谷 佳那子

ストレスが強くなったり、イライラしやすかったり、元気がでなくなったりします。そんなときのために、心を落ち着かせ、ストレスをやわらげる方法をご紹介します。

## 心を落ち着けるために

**\*体を休めましょう。**

- ・お風呂に入れるときは、ゆっくりつかりましょう。
- ・眠れなくてもいいので、お布団のなかで横になりましょう。



**\*食事をきちんととりましょう。**

- ・決められた時間に、きちんと食べましょう。
- ・食欲がないときは、そのときに食べたり、飲んだりできるものを取りましょう。



**\*誰かと話しましょう。**

- ・悲しい気持ち、どうしたらいいんだろうという不安な気持ち、なんだかやややする気持ちを話してください。
- ・うれしいことも楽しいことも、悲しいことも、きついことも話しましょう。
- ・お家の人や担任の先生、話しやすい先生や大人、大谷先生、友だちと話しましょう。
- ・一人で、じっくり考えこまないでください。



## お家の方へ

悲しいことやつらいことがあったらとき、まだうまく言葉に表せない子どもたちは心と体に大きなストレスサインを示します。学校でも子どもたちの様子見ていきたいと思っていますが、ご家庭でも見守っていただけたらと思います。そして、気になることがありましたら、お知らせください。

### 《子どもたちのストレスサイン》

#### からだ

- ・寝付けない、夜中に目が覚める
- ・食欲が出ない、食べ過ぎてしまう
- ・頭やお腹が痛くなる
- ・うんちが出ない、ゆるくなる。
- ・体がだるい感じがする
- ・息苦しい感じがする

#### きもち

- ・落ち込む
- ・何も感じない
- ・こわい、不安
- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・ひとりぼっちの感じ

#### 行動

- ・落ち着きがない
- ・はしゃぐ
- ・怒りっぽくなる
- ・子ども返り
- ・ひきこもる

#### 考え方

- ・集中できない
- ・考えがまとまりにくい
- ・いきなりいやなことを思い出す
- ・思い出せない、忘れやすい
- ・自分をせめる

### 《ストレス反応がおさまるポイント》

#### ○安心、安全感

ほっとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気がもどってきます。

#### ○まわりの人との心の絆

家族や友だちなど身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられると、心が落ちつきやすくなります。遊び、作業、行事などを通じて“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

#### ○気持ちを表す

話す、泣く、笑う、起こる等の素直な気持ちを受け止めます。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしたり、しなくても良いことを伝えます。

ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは、逆効果です。

#### ○叱咤激励は禁物

「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

バタバタされるかと思いますが、今日中に子どもたちにこのアンケートに答えさせてください。

名前の下の説明文を読んで、ゆっくりしとた気持ちで答えさせてください。

これをみて、大谷やスクールカウンセラーが話を聞くことがあるかも知れないことも、お伝えください。

よろしくお願いします。

保健室