



## 子供のストレス・サインを見逃さない！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、長期にわたる臨時休校が実施された。元気に過ごしている子が苦境に陥っている可能性がある。休業が長引いて経済的に追い込まれた家庭も少なくなく、自粛要請で外出できないストレスも加わる。家庭で子供が暴力を受けているケースも懸念される。

服装に乱れはないか。急な体重の増減はないか。身近な存在である我々、教師が、こうした変化の兆候を見逃さないことが大切である。

## 子供のストレス・チェック！

- 1 傷跡やあざ、やけどの跡などが見られる。
- 2 過度に緊張し、教師と視線が合わせられない。
- 3 連絡もなく欠席する。
- 4 頭が痛い・お腹が痛い、気分が悪いなどの訴えが頻繁に見られる。
- 5 夜、「眠れない」などの訴えが見られる。
- 6 「だるい」、「疲れた」などの訴えが頻繁に見られる。
- 7 じっとしていることができず、落ち着きがない。
- 8 いつもより、よくしゃべる。
- 9 しがみついて離れない（用事がなくても教師のそばから離れない）。
- 10 急に泣き出したり、言動が幼くなったりする。

ストレスのサインが強くみられるときは、子供の心の背景を考えてみる必要があります！

## 子供への説明の仕方

- \*正しい情報を正確に説明する。
- \*一度にひとつずつポイントを絞って！
- \*発達段階に即した言葉で！
- \*目に見える（視覚と聴覚）形で（イラストや動画）！

## 子供の気持ちの聴き方

子供の気持ちを聴きましょう！

話を聴く前に・・・

- \*どのような気持ちでもふたをせずに、気付けるよう手助けする。
- \*どのような気持ちでも、伝えて良いことを伝える。

話し始めたら・・・相づちを打って聴く

- \*どのような気持ちであっても否定せずに、受け止める。
- \*「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話しできたね」などを伝え返すことにより、受け止めたことを伝える。
- \*つらくても子供なりにがんばっていることを認め、褒める。

