



◆秋は子どものこころの

不調に注意

子どもの間はまだ脳が発達中のため、大人に比べてストレスに対して敏感で、こころの不調につながりやすい年代です。

また、9月は長期休みで乱れた生活リズムや食生活が完全に回復しないまま新学期が始まることに加え、天候や気圧の変化も激しいため自律神経のバランスを崩しやすい時期になります。

子どもたちが心身ともにストレスをため込みやすく、不調が出やすい時期になるため、不調のサインを見逃さないことが大切です。

◆子どもに多い不調

ストレスや自律神経の乱れなどのこころの不調のサインは、学校や日常の活動に集中できなくなることや以前よりもイライラしたり不安定な様子が続くなどの症状として現れます。他にも、頭痛やめまいなどの体調不良、寝付きが悪くなるなどの睡眠障害、少しの活動でも疲れやすいなどの身体症状が現れることがあります。

また、不安が強く体の震えや汗が出る、不安なことに対して必要以上に怖がる、1日中憂うつな気持ちになる日が2週間以上続く、体がだるい感じが続くなどの症状がある場合は、不安症やうつ病といったこころの病気のサインである可能性があります。まずは、どんな不調があるのか、何をづらいと思っているのか話をよく聞いてあげてください。子どもの感じているつらさが大きい場合は、一緒に医療機関を受診しましょう。

◆こころの不調の予防方法

子どもの心身の不調を予防するためには、生活リズムを整えることが重要です。決まった時間に食事を摂り、睡眠時間を十分に確保することで体内時計が整い、自律

神経のバランスも安定します。また、新学期が始まり新しく挑戦することが増えると子どもは自覚していなくても気を張って過ごしていることがあります。そのため、好きなことをしたり、ゆっくりお風呂に入るなど、子どもがリラックスできる時間を作ってあげることが大切です。

子どもの不調のサインにいち早く気づくためには、普段から子どもの様子に関心を持ち、子どもの「いつもと何かが違う」様子や子どもが出したSOSを見逃さないようにすることが重要です。そのためにも、1日の中でその日の出来事を話し合う時間を作るなど、子どもが自分のことを話しやすい環境を作り、困った時にSOSを出しやすい関係を築いておきましょう。



◆困ったときは相談を

子どもは自分の不調をうまく言葉にして伝えることが難しいこと

や、自分が不調であることに気づかないことがあります。また、気づいていても、親や友人など周囲の人に相談することに遠慮や抵抗を感じて一人で抱え込んでしまう場合があります。そのため、家族など周囲の人が異変に気づき、相談できる場があることを示すことが大切です。

相談先に困ったときは、地域の保健所や健康センターで相談することができます。また、最近ではSNSや電話、チャットなど活用し、匿名で相談できるサービスも増えていきます。まずは、子ども自身や家族が相談しやすい方法で相談してみましょう。

～こころとからだの相談先～

・ 釧路町ふれあい健康センター

☎0165-34-3955

・ 北海道名寄保健所

☎01654-3-2121

～SNS・電話相談窓口～



まもろうよこころ 厚生労働省