

いつもと違う状況では、子どもにもストレスがかかっていて、様々な反応が表れます。しばらくするとおさまることが多いですが、長く続いたり、心配な場合は学校や医療機関、相談機関等にご相談ください。

## 甘える

(まわりつき、赤ちゃん返り、保護者が出かけるのを嫌がる等)



不安が強いと、安心できる人のそばにいたがります。

- 抱きしめてあげたり、お話するなど安心感を与えてあげてください。
- 無理に離そうとせず、お手伝いをしてもらうなど、一緒に行動しましょう。
- 保護者が出かけるときは、帰宅時間や連絡手段を覚えておきましょう。

## 落ち着きがない

(動きが激しい、しゃべり続ける、急に泣いたり、怒ったりする等)



気持ちが落ち着かず、混乱している状態です。

- 興奮しているときは、刺激のもとになっているもの（TV、ゲーム等）を見えないようにしましょう。
- 「どうしたの？大丈夫？」等、気持ちを受け止めてください。
- 一つのことをじっくりできるように、一緒に活動してあげましょう。

## 落ち込む

(人と会いたがらない、無気力等)



どうしていいかわからない状態です。

- 無理に励ましたりせず、毎日の生活リズムを整えましょう。
- 今できることを一緒にしてください。

## 切迫感がない

(普段と変わらず、ゲームばかり、だらだらしている等)



この状況を受け入れようと、諦めている状態です。

- 日課を一緒に考えるなど、生活リズムを崩さないようにしてあげてください。
- お菓子作り、映画鑑賞など楽しみを見つけてあげてください。



子どものストレスは、食欲不振、寝付けない、頭痛、腹痛など身体の症状として表れる場合があります。身体の手当てをすることは、心のケアにもつながります。