

# 子育て支援だより

## 「子育てワンポイントアドバイス」

### 第201回 『身体症状に表れる心～子ども達もストレスと戦っている～』

こころの相談員 前田 里美

子ども達も「勉強が嫌。」「友だちと上手くいかない。」など楽しい事ばかりではないのが日常です。しかし、嫌だ嫌だと思っていると体調不良（頭痛、腹痛、嘔気等）として表れるのはよくある事です。心と体は結びついており切り離して考える事はできません。大人でも慢性的な肩こりや腰痛・腹痛はストレスが要因の場合もあり、またストレスが腸内細菌にも影響することも分かってきました。

近年これらの不調は増加しており、近隣の学校でも以前に比べ起立性調節障害や過敏性腸症候群といった体調不良が増えています。めまいがしたり朝起きられなかったり午前中調子が悪い起立性調節障害、すぐにトイレに行けなかったらどうしようと不安が伴う過敏性腸症候群。これらは、ストレスで悪化しますが身体的な病気であることには変わりなく、不登校の要因になりやすいのでまず受診し適切な対処で改善するよう努めましょう。予防的にも治療的にも生活リズムを整えることが基本です。

生きている限りストレスはゼロにはできないので、そのストレスにどう対処するか（ストレスコーピング）を身につける必要があります。恐らく既に実行している事も幾つかあるでしょうが、

【発散する、立ち向かう、回避する、紛らわす等】様々な方法があります。自分に合うものを見つけ、幾つかを組み合わせるのがいいでしょう。しかしながら、子ども達の環境は自分達ではどうにもできない場合もあります。何だか居心地悪いけどどうしたらいいかわからない、言いたくても言えない、言ってもわかってもらえない。そんな子ども達の生きづらさが体調不良となって表れるのだと思います。子供はその思いを言葉にできるように、大人はそれを受け止められるようになれるといいですね。



※前田相談員は、小学校・中学校などで相談活動を行っています。

## 9月の子育て支援事業



日 程	時 間	事 業 名	内 容	対 象	場 所	予 約	担 当
9/13(水)・16(金)・ 20(水)・27(水)・ 30(金)・10/4(水)・ 6(木)・11(水)	10:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ ストレッチなどの 遊 び	発 達 が ゆ っ く り な こ ど も と 保 護 者	ほっとくらぶ	不 要	ほっとくらぶ (377-3522)
9/21(水)・10/7(金)		ほっとする 親 の 会	茶 話 会				

\*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

\*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。