

第2回学校保健委員会報告

2月5日(木)に第2回学校保健委員会を開催しました。今回は、「心の健康」がテーマでした。本校スクールカウンセラーの阿部妃香里より「子供の心の健康について」講演を実施いたしました。オンライン視聴も含め多くの保護者の方にご参加いただきました。ありがとうございました。講演の内容をまとめましたのでご報告いたします。

< 演題 >

「子供の心の健康について」

講師 本校スクールカウンセラー
阿部 妃香里

【心の健康とは】

「人生のストレスに対処しながら、自らの能力を発揮し、よく学び、よく働き、コミュニティにも貢献できるような、精神的に満たされた状態」(令和6年厚生労働白書)

- ・ ストレスをため込みすぎず、疲れても休んだら回復する・自分らしさを生き生きと表現することができる。
- ・ ちょっとくらい嫌でも学んだり働いたりすることができる。・人と関わり、助けたり助けられたりできる。
- ・ 程よくポジティブな気持ちでいられる。

心が不調な時

(大人)

- ・ 気持ちが落ち込む
- ・ 何となく不安
- ・ 自然と涙が出る
- ・ 不眠
- ・ イライラしやすい
- ・ 集中できない
- ・ 感情がなくなる
- ・ 食欲不振、食欲増進

(子供)

- ・ 気持ちが落ち込む
- ・ 何となく不安
- ・ 自然と涙が出る
- ・ 不眠
- ・ 腹痛、頭痛、体の不調
- ・ いつもできていることができなくなる
- ・ 子供っぽくなる
- ・ イライラしやすい
- ・ 集中できない
- ・ 感情がなくなる
- ・ 食欲不振、食欲増進
- ・ 朝起きれない

< 不調の原因 >

- ・ 体調不良、健康問題
- ・ 過度な疲労
- ・ 人間関係の不和
- ・ 寝れていない
- ・ 食べれていない
- ・ 休めていない

心と体にストレスがかかっている

子供の不調の原因ははっきりしないことが多い

子供の心の特徴

- ・ 言葉でうまく伝えることができない
 - ・ 上手く状況を認識できていない
 - ・ つらいということが分からない
- ストレスがかかった状況をうまく回避することができない

周りの大人が気づき、対応していく “いつもと違う”

子供の心の不調に気付いたときには

① ストレスとなるものを減らす

<ストレスの種類>

適度なストレス

成長し、挑戦し、高い活動をするきっかけとなる

許容可能なストレス

比較的短い時間に生じ、抵抗力を付けることにもなる（大人の協力が必要。子供は対処して回復する時間が必要）

有害なストレス

支援のない状況でストレスが長期にわたって頻繁にかかる状況

学校でできること	ご家庭でできること
<ul style="list-style-type: none">・人間関係への介入・学習面のサポート・環境調整	<ul style="list-style-type: none">・きょうだいげんかへの介入・習い事を適正量にする・静かな場所の提供（刺激を減らす）

② 休ませる

学校でできること	ご家庭でできること
<ul style="list-style-type: none">・安全・安心な環境を作る・頑張りを認めてあげる・ぼーっとさせてあげる	<ul style="list-style-type: none">・しっかり睡眠（早く寝る仕組みづくり）・好きな時間を増やす（絵、創作活動、読書、（時間決めて）ゲームなど）・甘えさせる（一緒に遊ぶ、一緒に何かをする）・<u>リラックスできる時間を作る</u> 例：話を聞いてあげる 「どうしたの?」「疲れてる顔してるけど大丈夫?」

<カウンセラーがしていること>

- ・不調の原因がありそうだったら減らせそうか検討
- ・リラックスの時間を増やせそうか検討
- ・相談室でできるリラックスを行う（話を聞く/呼吸法・ストレッチ/折り紙・お絵描き・人形遊び）

心とスマホはちょっと似ている。

【しっかりと充電する】

ゆっくり休む時間を作る

楽しいことでエネルギーチャージ



【消費電力を抑える】

負荷をかけすぎない

心と体を働かせすぎない

そのためには、大人がリラックスしていないと、子供は休まりません！！

まずは大人の心が健康になることが大切です。みなさんの心は健康ですか？

Q.皆さんのリラックス法はなんですか？（楽しいこと/好きなこと/思い出してつい笑っちゃうこと）

【リラックスをする上で大切なこと】

- ・一般的なリラックス = 自分のリラックスではない
- ・「リラックスしなきゃ！」はすでにリラックスではない
- ・無理のない範囲で行えるものが大切

最後に

- ・対応に迷ったら、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。
- ・身近な人に相談しにくい、専門的な知見が欲しい場合はスクールカウンセラーにご相談ください。
- ・カウンセラーにも相談しにくい場合は相談機関に相談ください
(武蔵野市教育相談センター、武蔵野市子ども家庭支援センター、東京都教育相談センター、東京都児童相談センター)

～保護者の皆さまからのご質問にご回答いただきました！～

Q1 反抗的な態度や約束を守らない時の心がけや対応は何かベストなのか聞きたい。

- 心の不調になっていませんか。約束を守るのは元気な時にしかできません。適切な約束かどうか振り返りましょう。子供は大人の顔色を見て判断しているので、例えば、「できない」というと怒られる。怒られると悲しい。なので言えなくなる、「できる」と言ってしまう。ということもあります。能力が見合っているかどうか確認しましょう。

Q2 思春期との向き合い方・接し方

- 思春期は心の不調とも言えます。小学校高学年はホルモンバランスも変化します。一時的なことなのか見守り、決定を待ってみましょう。「だから言ったのに！」と責めない姿勢でいてください。辛い時に親が味方にならないとずっとこじれる可能性もあります。親と子は家族だけど他人として、他人への礼儀を忘れず、“子”というより”人”として接してみましょう。

<参加された保護者の感想（一部抜粋）>

- 内容がとてもわかりやすく、日頃気になっていたことが聞けました。子どもに気になる部分あればカウンセラーの先生に子どもから話を聞いてほしいと思いました。
- お話ありがとうございました。とても相談しやすそうな雰囲気のス쿨カウンセラーの方で、もし何か相談するような事情が出てきたらお話させていただきたいと思いました。
- 子どもの様子がなんとなく気になって今回参加しました。子どもの周りの環境を整えてあげること、話を聞いてあげることも心がけてはいましたが、改めて大事だと思いました。またあそびやスキンシップで心を充電している話を聞いて、もう大きくなってきたからとどこかで思っていたのでまだ子どもからの目を向けてあげたいと思いました。
- 相談をするのは、なかなかハードルが高いと感じるものですが、自己紹介などもして下さりスクールカウンセラーの先生を身近に感じる事ができる良い機会になりました。大人がリラックスしていないと子どもは休まりません、大人の心が健康になること、といった内容のお話しもハッと気づきを得られたような、目からウロコのような気持ちになりました。お話しを聞いただけで少し心が休まる感覚でした。
- 不調をきたしている児童がどんなことを抱えている可能性があるか、またどのような支援が考えられるのかを示していただき大変勉強になりました。
- 子供の心の健康について日々悩んでいたもので、お話聞けて心が少し軽くなりました。心とスマホは似ていて、充電切れになったら何も出来なくなり、チャージして戻さないといけないとのお話、なるほどとすっと思いました