

ストレスと心のケア Q&A

私たちは、生きている限り様々な困りごとに直面し、ストレスを受け続けます。どんな人でも一生を通じてストレスを全く感じないということはないでしょう。だからこそ、ストレスをゼロにすることを望むのではなく、ストレスにうまく対処してストレスに強くなることが大切です。ここでは、「こころの健康サポート部」のガンバのお悩み相談室に寄せられた悩みや質問をもとにストレスの対処方法を紹介します。

Q

冬になるにつれ、子どもの様子が落ち着かなくなってきたのですが…

〔回答 監修〕
富永良喜
(兵庫教育大学名誉教授)



A

地震で被災したお正月の時期が近づくと、子どもの様子が落ち着かない…。そんな姿を見て、不安になる親御さんも多いのではないのでしょうか。

これは「アニバーサリー反応」と呼ばれるものかもしれません。アニバーサリー反応とは、過去のつらい出来事を思い出させる特定の時期やその出来事の報道に触れることで、心の中に眠っていたストレス反応が再び現れることです。誰にでも起こりうる自然な反応であり、異常なことではありません。

特に子どもは、こうした反応を「自分の心が弱いせいだ」と感じてしまうことがあります。でも、それは心が弱いからではなく、むしろ心が一生懸命に自分を守ろうとしている証なので

す。ですから、親御さんが「それは誰にでも起こりうることだよ」と伝えてあげることが大切です。

大事なものは、反応を抑え込むのではなく、安心して感情を表現できる環境をつくることです。例えば、落ち着かないときは深呼吸をする「10秒呼吸法」などのリラクゼーション法を試してみるのもよいでしょう。こうした方法は、心を落ち着かせるのに役立ちます。

お子さんが少しでも安心して過ごせるように、寄り添いながらサポートしてあげてください。小さなステップの積み重ねが、心の回復に確実につながります。



社会応援ネットワーク
「こころの健康サポート部」は、
公益財団法人JKAと
協賛各社の協力を得て活動しています。

〔発行〕

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル



社会応援
ネットワーク

こころの健康
サポート部



社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や、編集部がリサーチした関連情報を整理して掲載していきます。

