

## 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

小学校高学年の児童が「死」に強い興味を示したり、「自殺する」と宣言したりする場合、どのように対応すべきでしょうか？

〔回答 監修〕  
福島 美由紀  
(兵庫県スクールカウンセラー)

A

小学校高学年(10~12歳頃)は前思春期にあたり、心の発達において非常にデリケートな時期です。「10歳の壁」とも言われ、つまずきやすかったり、「死」や神、幽霊といった目に見えない神秘的なものへの感受性が非常に高くなります。

子どもたちが現実と非現実の区別があいまいになっている可能性を考慮し、大人が少し

示唆的に関わる必要があります。アニメやゲームの影響で、「死んでもまた生き返る(転生)」といった世界観が作られ、子どもたちが死の不可逆性を実感できていない場合があ

ります。対応する際のポイントは2つあります。

① **事実を丁寧に伝える**…「死んだら本当に帰って来ない」という事実は、言葉を選んで伝え続ける必要があります。

② **辛さのサインとして受け止める**…「自殺する」と口にするのは、単に「関心を集めたい」という行動であったとしても、その背後にある言葉にできないほどの辛さやSOSであることに変わりはありません。子どもの興味を頭ごなしに否定せず、「そういったことに興味があるんだね、わかるよ」という穏やかな姿勢で、まずは子どもの感情を受け止めてあげてください。

子どもの興味を尊重しつつ、辛さを理解し、命の重さを伝えるというバランスが大切です。



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。

