社会応援ネットワーク こころの健康サポート部

2025年9月発行

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 不登校気味の子どもに対して、長期休暇が明ける前に何らかの連絡を入れるべきでしょうか？

［回答 監修］
福島 美由紀
（兵庫県スクールカウンセラー）

A

学校が始まる前に不登校の子どもに連絡を入れることは、非常に効果的です。不登校の子どもたちは、「学校から忘れられているのではないか」「誰にも気にかけてもらえていない」という不安や孤立感を抱えやすいものです。先生から連絡があることで、「自分は気にかけてもらえている」と感じ、安心感につながります。

ただし、連絡の内容には細心の注意が必要です。「絶対に来てね！待ってるよ！」といった、登校を強く促す言葉は避けてください。子どもにとってはプレッシャーになってしまい、かえって逆効果となることがあります。

「休みの間はどう過ごしていたかな？」「また先生と会えたら嬉しいよ」といった、穏やかなメッセージに留めるのが効果的です。電話の場合でも、声のトーンを穏やかに保つことを意識してください。不安を抱える子に個別に優しく声をかけてあげることで、学校への小さな一歩を踏み出すきっかけを作ることができると考えられます。

KEIRIN

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。