

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

長期欠席後、登校してきた子どもに話しかける時、避けるべき言葉を教えてください。

[回答 監修]
福島 美由紀
(兵庫県スクールカウンセラー)

A

子どもを精神的に追い詰めるか、過度なプレッシャーを与える言葉はさげましょう。

①比較や責任を追及する言葉…「みんな大変なんや」「お前だけだぞ」といった言葉は避けてください。これは交感神経優位の過活動状態を強制するものであり、せっかくの登校を台無しにします。不登校気味の子どもは、心に「本当はやりたかったのにできなかった」という強い葛藤を抱えているため、これらの言葉は信頼関係を損ねてしまいます。

②過度な期待や未来へのプレッシャー…「元氣そうでよかった」「また明日も来れるね」という一見励ましのように聞こえる言葉にも注意が必要です。子どもは、大変な無理をして登校している場合があります。その頑張りが見えずに「元

氣そう」と言われると、「こんなに辛いのになに誰も分かってくれない」と孤立感を深めてしまうことがあります。

「つらかったね」「学校に行くのは、ちょっとエンジンかかるのに時間かかるよね」と、まず相手の気持ちに寄り添うことです。そして、「明日も頑張る」とではなく、「今日、よく頑張ってきたね」と、今日の事実だけを認めます。顔色や声色といった非言語的な情報に注目し、プレッシャーを与えない穏やかな対応を心がけることが大切です。



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。

