

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

不登校が長期化した子どもに対し、どのようにアプローチすれば良いのでしょうか？

〔回答 監修〕
福島 美由紀
(兵庫県スクールカウンセラー)

A

長期間休んでいる子どもは、心身のエネルギーが枯渇している状態だと考えられます。「これ以上頑張ると壊れてしまう」という生体防御の反応であり、体が回復するための「大事な充電期間」だと捉え直すことが必要です。この時期は、いくら言葉をかけても心身には届かないことが多いです。

回復の兆しは、エネルギーが少しずつ溜まってきたときに現れます。人間は本能的に心地よい方向へ向かう性質を持っています。エネルギーが溜まれば、子どもは自ら動き出そうとします。この転換期にできるアプローチは、「好き

なこと」を通じてエネルギーをチャージさせることです。ゲームでも読書でも構いません。好きなことで気持ちが上向き時間が増えてきたら、それが回復の兆しです。

「好きなこと」をきっかけに、学校とのつながりを少しずつ戻していきます。特定の教科や行事など、子どもが興味を持つものだけを刺激として与え、その子にとっての「心地いい」状態を学校で部分的に再現できるように工夫します。最後は、子どもの回復力と自ら育つ力を信じて見守る、という揺るぎない姿勢が大切になってきます。



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。

