

長期休み前後の子どもの変化に気をつけましょう

子どもは、悩みがあっても言葉でうまく表現できなかったり、子ども自身が、自分の悩みに気づいていないこともあります。一方で、微かな「助けて」のサインが態度に現れる場合もあり、特に、長期の休み明けは、生活リズムが崩れやすく、休みでゆったりとした気分を切り替えて、学校に行くことに不安を感じる子どもも多いようです。

周囲の大人は、子どもに現れやすいサインや対応を知り、いつもと違う様子がないか、気がけましょう。また、日頃からのコミュニケーションも安心感に繋がります。

気になる様子

- 元気がなく、疲れているように見える
- 急に視線を合わせるようになる、あるいは、視線をそらすようになる
- 頻繁に体調不良（腹痛や頭痛）を訴える
- 突然泣き出す、落ち着かない、イライラするなど、気持ちが不安定になる
- 「学校に行きたくない」「みんなに嫌われている」「遠くに行きたい」「楽になりたい」「私がない方が、みんな幸せだ」等と話す

その他、このような様子は特に注意が必要です

- ・不眠・食欲不振、体重減少など身体の不調
- ・リストカット等の自傷行為がみられる
- ・家出や放浪
- ・自己否定や悲観的な言葉が多く、死や非現実的なことに関心を持つ

気になった時の対応

1 声をかける

例)「元気がないけど大丈夫?」「よかったら話して」

2 子どもの話をよく聴き、気持ちの中に何が隠されているのか理解するように努める

例)「どうしてそう思ったの?」「どんな気持ち?」

3 沈黙も共有する。子どもが話せるまで待つ

4 子どもの気持ちを受けとめ、心配していることを言葉で伝える

例)「辛かったね」「話してくれてありがとう」「あなたのことがとても心配だよ」

5 自分だけで抱えず、必要時は、学校の先生やスクールカウンセラー、保健所、かかりつけ医などへ相談する

よくない対応:

話をそらす、一方的に話す、無理やり説得する、安易に解決策を示す、安易に励ます

相談先

久留米市教育委員会学校教育課（学校のことに関する相談）

0942-30-9217

こども子育てサポートセンター

（妊娠期から子育て期・就学後 18 歳までの相談）

0942-30-9302

久留米市保健所（こころの健康に関する相談）

0942-30-9728

問合せ先

久留米市保健所 保健予防課

TEL : 0942-30-9728 / FAX : 0942-30-9833