



☆今月のテーマは「健康について考えよう（心と身体）」です。

### ~こころの健康について~

子どものこころの健康とは、単に病気がない状態ではなく、自分の感情を認識・表現し他者と良好な関係を築き、環境に適応しながら「生き生きと自分らしく生きる」状態です。安心感、愛情、適切な食事、睡眠、運動が基盤となり、健全な成長に不可欠な要素です。

### 子どものこころの健康の重要なポイント

- ・「安心感」と「基本的な信頼感」  
養育者との信頼関係や家庭や保育園、学校が「安心して過ごせる」場所であること。
- ・感情のコントロールと人間関係  
自分の感情に基づき適切に表現し他人と建設的な関係を築ける能力（情緒的・社会的健康）。
- ・成長に伴う変化  
子どものこころは不安定になりがちで一時的なものもあれば、背後に不調や病気が隠れていることもある。
- ・SOSサインを見逃さない  
急な行動変化（不登校、無口、暴力、自傷）や身体症状（腹痛、頭痛、食欲不振、睡眠障害）はこころのSOSである可能性も高いです。



### 見逃しがちな子どもが発するSOSサイン



- ・朝が起きられない、起きてても目が開かない
- ・食欲がないまたは食べすぎる
- ・保育園に行くのをしぶる
- ・元気がない、笑顔が減った
- ・イライラしている、落ち着きがない
- ・寝つきが悪くなる
- ・おねしょが再発した
- ・乱暴な言葉づかい、赤ちゃん返り
- ・朝になると急にお腹が痛くなる
- ・兄弟、姉妹に乱暴する



このような兆候が見られた時に親は心配になったり、焦ったりすると思いますが叱ったり無理をさせず、子どものこころに寄り添いじっくりと耳を傾けてあげましょう。

### ~3つの対処法~

#### ①子どもの話をじっくり聞く

- ・どんな話でも否定せずに受け止める
- ・忙しくても手を止めて聞く
- ・頷きながら聞く
- ・柔和な表情を心がける
- ・問い詰めない

#### ②親子で一緒に出来る活動を増やす

- ・お手伝い（夕食の準備など）
- ・軽い運動（散歩、ストレッチなど）
- ・親子で出来るあそび（トランプ、お絵かきなど）

#### ③子どもとハグをする

- ・不安を感じている子どもをギュッとハグしてあげましょう。



子どもにとっての親は「基地」です。親がどっしりと構えて対応することで子ども安心して活動できるようになります。

