

もっとくわしく
知りたいときには

○文部科学省 子供の心のケアのために(保護者用)

ストレス以外での心の症状についてや
ご家庭での対応ポイントについての説明が
あります。



○厚生労働省 こころもメンテしよう

ストレスについてのもっと詳しい説明があります。



【お問い合わせ先】

西東京市教育委員会教育部教育支援課

電話:042-420-2829

保護者の皆様へ

子どものストレスに 気づいたときに

～ご家庭でできるストレスケア～

子どもがなんらかのストレスを
抱えているかもと感じられたとき
保護者の皆様の対応のヒントに
なるリーフレットです。

このリーフレットで紹介している
動画は子どもが自分で観て、一人
でも取り組めるように作られてい
ます。



「いこいな」
©シンエイ/西東京市

ストレスとは

ストレスはこころが感じるプレッシャーです。何とかうまくやろうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。一方で、ストレスがあった方が集中力が高まり、力を発揮できるという良い面もあります。

例えば…

試験、人前での発表、友達や家族とのけんか、転校、家庭環境の変化、家族やペットの死

子どもがストレスを感じる場面

子どもが出すストレスのサイン

【からだのサイン】

頭・お腹が痛い、食欲がない、眠れない等

【こころのサイン】

不安、緊張、イライラ、やる気が出ない等

ストレスは早めの対処が必要

子どもがストレスを感じていると気づいたときにはできるだけ早く対処しましょう。

子どもと一緒に、ご家庭で簡単にできるストレスケアの3つの方法をご紹介します。右のページの二次元コードから、その動画（小学生用・中学生用）が見られるので、ぜひやってみてください。

からだはもちろん、こころが疲れたときにとても有効な手段です。

【参考資料】こころもメンテしよう 厚生労働省

心のセルフケア動画のご紹介

お子さんと一緒にやってみましょう



中学生用

小学生用



セルフタッチ

自分の体を優しく触れることは安心感につながります。

リラックス呼吸法

腹式呼吸を意識して行い深くゆったりと呼吸することはリラックスにつながります。



力を抜くだけリラックス

身体のコリやイライラにつながる緊張を取り除く方法です。



★これらの動画は西東京市のHPからもご覧になれます。

【動画出典】徳島県チャンネル

心のセルフケア動画②「心と体の元気について」