

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。

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



小学生用



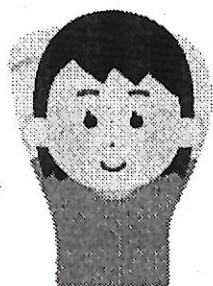
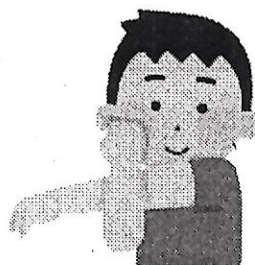
中学生用

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」

もっとくわしく
知りたいときには

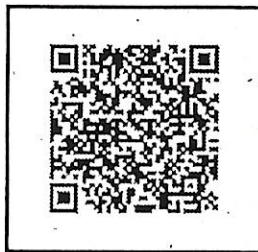
○文部科学省 子供の心のケアのために(保護者用)

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