

# 家庭ですごす期間の 子どものストレスとその対応 —保護者・教職員向け—

早稲田大学教育学部 教授 本田恵子

新型コロナウイルスの感染対策のために家庭で過ごす時間が増えお子さんのストレスが増していると思います。普段なら「この位のことは大丈夫なのに」という出来事にもイライラを爆発させたり、こだわりが強くなったり、黙り込んだり、、  
何とか子どもの気持ちを受け止めたいと思っても、保護者の方も、仕事と子どもの世話で日常生活のバランスが変わってきているため、気持ちと行動がちぐはぐになりがちです。

これは、「**予期せぬ出来事に出会ったときには誰にでもおこる、自然な反応**」です。  
**適切な対応を行うことで、子ども達は、新しい状況にも適応していくことができます。**  
このリーフレットでは、「子どもの心に何がおこっているのか」を説明した上で、家庭や学校で子ども達にどのように関わればよいのかについてお伝えします。  
皆さまの置かれている状況は、一人一人異なると思いますので、全てが当てはまるわけではありませんが、対応の参考にしてみてください。

## I 子どもの状態を理解しましょう

**Q1: 子どもの心に何がおこっているのですか？**

**A1: 突然の出来事に対して、ショックを受け適応力が追いつかない状態です。**

(解説) 大人も子どもも、ある程度のことには適応する能力がありますが、

自分が対応できる範囲を超えている場合に行動、身体、感情に反応が現れます。

特に適応力が弱い幼児・低学年、発達障害のあるお子さんの場合は、反応が出やすく、自分から SOS が出しにくいので、周囲の大人が早めに SOS に気づいて下さい。

**(対応) 揺れている「気持ち」を受け止めて下さい。**

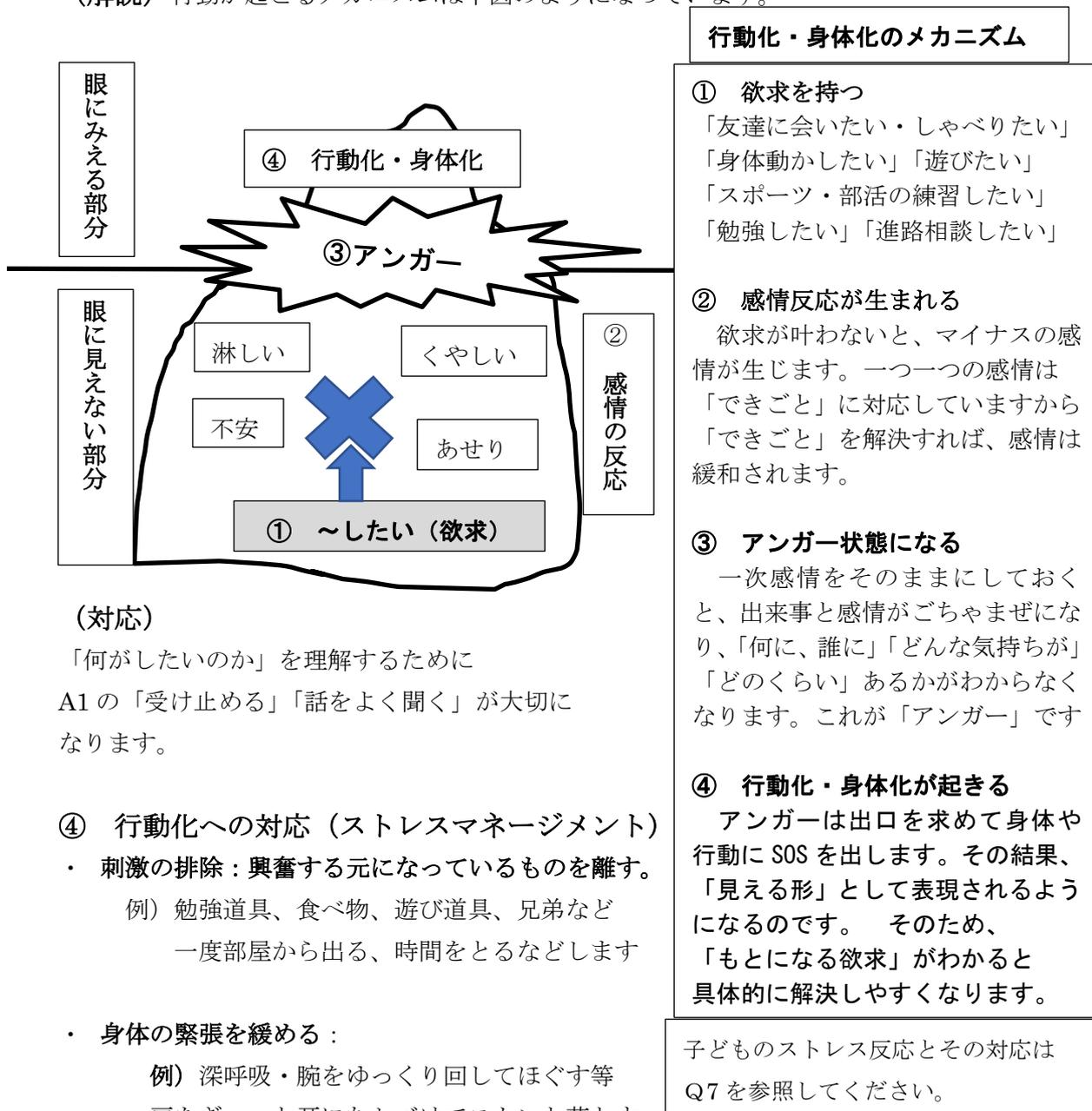
どのような反応であっても、「受け止める」「話をよく聞く」をしてみてください。

最初は「この位大丈夫でしょ」と思いがちですが、最初にしっかり受け止める事で、反応は収まりやすくなります。お子さんによっては、様々な反応を、親に甘えたり、反抗したりする「道具」として表現することもあります。が、「表面上の反応」を受け止めてもらうことで、「本当に伝えたい事」が出しやすくなったり、「自分のコントロール感」を取り戻しやすくなったりします。**受け止めるコツは後述します。**

Q2: 子どもの感情や行動が落ち着かない時はどうしたらいいですか？

A2: 「何が伝えたいのか」をことばにする手伝いをしてください。

(解説) 行動が起こるメカニズムは下図のようになっています。



(対応)

「何がしたいのか」を理解するために

A1の「受け止める」「話をよく聞く」が大切になります。

④ 行動化への対応 (ストレスマネジメント)

- ・ 刺激の排除：興奮する元になっているものを離す。

例) 勉強道具、食べ物、遊び道具、兄弟など  
一度部屋から出る、時間をとるなどします

- ・ 身体の緊張を緩める：

例) 深呼吸・腕をゆっくり回してほぐす等  
肩をぎゅっと耳にちかづけてストンと落とす

緊張していると、声が大きくなったり、力が入りすぎたりするので、緩めます。

- ・ 気分転換をする：眼・耳・身体等、別の部分に注目を移します。

例) 身体を動かす、好きな音楽を聞く、絵や写真・動画などを見る、  
安全なところに散歩に行く (広い、換気の良い空間)

子どものストレス反応とその対応は  
Q7を参照してください。

## II 子どもへの具体的な対応方法を理解しましょう

Q3：子どもが荒れているときに「受け止める」のは怖いし、難しいのですが何か、コツはありますか？

A3：まずは、自分が安心して対応できるようにしましょう。  
次に、「子どもも 落ち着きたい」ということをわかってあげましょう。

(解説) 子どもが興奮し続けているときは、親も興奮していませんか？

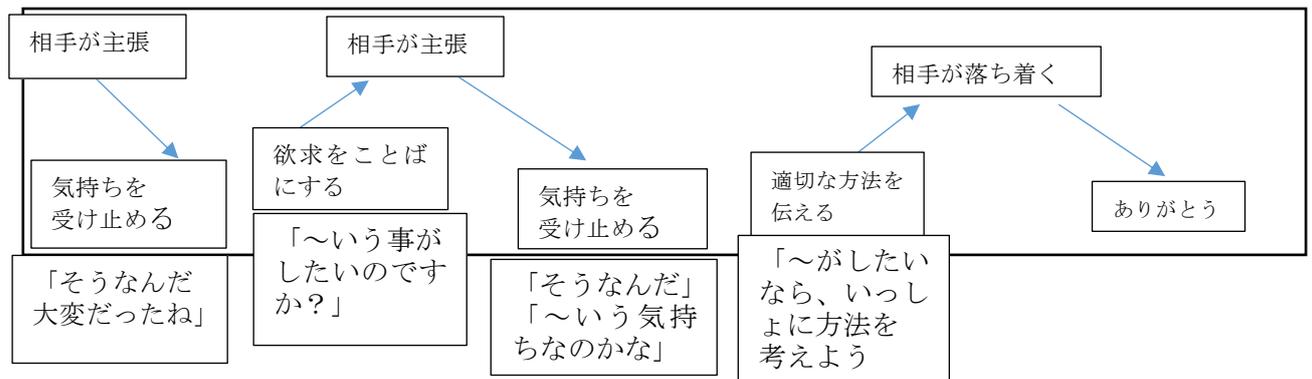
お互いの不安や興奮をお互いにぶつけあって余計に悪化していることもあります。  
まずは、自分のストレスマネジメントをしましょう。

自分が落ち着いたら、次に「子どもも困っている」のだと視点を変えてみましょう。

「ライブベスト」は、まず大人がつける、それから子どもに対応します。

(対応)

気持ちを受け止める ➡ 欲求を言語化 ➡ 気持ちを受け止める ➡ 方法を伝える



子ども：(親から勉強しなさいと言われたけれど、手につかず、ずっと動画を見ている。

よく見ると、画面に現れる次の動画をただ再生している様だった。)

親：(そばに行って、声をかけます) なんだか暇そうだね。

子ども：なに？ また、文句？ (ちらっと見て、警戒し始めました)

親：ああ、そんな風に聞こえちゃった？ ごめんね。なんかずっと動画みてるけど、いつもみたいに楽しそうじゃないなーって思ったんだけど、、どうなの？

子ども：別に、普通。 っつか、つままないとか言ったら、勉強しろとかいうんでしょ

親：そうかー。そう言われそうな気がするんだ。勉強はいやだけど、暇で困ってる感じなの？

子ども：。。。 うん。

親：だよね～。休み長いと、外も行けないし、つままないよね。

子ども：ねえ、なんで、外行っちゃいけないの？ 学童の子とか外遊びしてんじゃん。

親：そうだね。身体動かしたい？ だったら、家で何かできる運動を一緒に考えようか？

子ども：え～。それもだるいけどな～。

親：動画に、何か 楽しい運動とか、私にもできそうなとかない？ 探してみてよ。

子ども：しゃーないなあ。(ニタニタしながら、ちょっと難しそうなのを探し始めた)

## 対応のコツ

### ① 子どもの本当の欲求を理解しましょう

この場合は、「身体を動かしたい」が本当の欲求。  
一次感情の気持ちは、「身体が動かせない」から「だるい」「ひまで、つまらない」

### ② 子どもが今やっている事から自然の流れで次の動作に移しましょう

この場合は、動画を見ているところから、自然に「運動する」につなげる方法を  
いっしょにさがします。いきなり、遊びや運動を提案するには、まだ準備が必要

### ③ 子どもの自主性を導きます

この場合は、子どもが自主的に目的のある動画を探すことに切り替えました。  
それまでは、受け身でボーっと見ているだけでしたが、ちょっとお母さんを困らせ  
ようかな。いっしょに楽しもうかなというワクワク感が自主性を高め始めます。

Q4：話を聞こうとしたのに子どもが怒りだすのですが、何が引き金になった  
のでしょうか？

A4：次のNG集をやっていないか、チェックしてみてください。

子どもの話を聞くつもりで、自分が聞きたいことを聞き出そうとしたり  
自分がやってほしいことを説得してやらせようとしていたりしているかもし  
れません。

(解説と対応) 以下の言葉がけは、子どもが人格を否定されたように感じやすいので  
➡のように変えてみて下さい。

#### ① 事実を確認しない前に決めつける：「～したんだって？」

例：「あなた、弟をたたいたんだって？」「今日も、ゲームばかりだったんじゃないの？」

➡What で、できごとを相手の目線で聞きましょう

「〇さん、弟が足が痛いって言ってるけど、何があったか聞きたいな」

「今日は、これから何をしたい？」(未来形で聞く方が、過去のことも話しやすくなります)

#### ② 自分の感情で相手を非難する：「なんで そうなるの？」「悔しいと思わない？」

➡ 気持ちを伝えたいときは「私メッセージ」、「先生は、悔しいなあ」

➡ 理由を知りたいときは「理由を知りたいな」

注意)「理由を聞かせて」は命令形になります。「私は聞きたい」が私メッセージ

- ③ **ものごとを否定的に関連付ける**：「ここちがう」「～しないなら、～するよ」
- ➡ 自分で客観的に状況を捉えて、どうしたらいいかを一緒に考えます。  
「ここ見て。何がしたかったの？」  
「部屋に、おもちゃいっぱいだね。どうしたらみんなが怪我しないで通れるかな」
  - ➡ 肯定的な先の見通しを立てられるような声掛けをします。  
「今来たら、ハンバーグがあったかいうちに食べられるよ」
- ④ **過去のことを持ち出す**：「やるっていったって、この間もやんなかったじゃない」
- ➡ 今のやる気を肯定的に受け止めます。  
「やる気になったんだね。できるといいね」
- ⑤ **本当の気持ちと反対のことを言う**：「勝手にしなさい」「やる気ないんだろう」
- ➡ 親・教員は、素直に自分の気持ちを伝えましょう  
「そうか。」「私は、約束破られると、悲しいな」「私は、〇さんを信頼したいな」
- ⑥ **言い訳する**：「だって」「あなたが、～するから、こうなった」
- ➡ 説明に変えます。  
言い訳は、人や外的な影響で今の状況になったことを伝えているので、自分の責任を果たしていません。  
説明は、自分がやった行動を認めた上で、その背景を伝えています。
- 例：休みの日に子どもといっしょに遊ぶと約束したのに、祖父母から連絡が来てその時間に長電話になってしまった。
- 言い訳の例：「だって、おばあちゃんが電話切らないんだから、しょうがないでしょ」  
説明の例：「そうだね。遊ぶ約束の時間だったね。ごめんね。」（責任を認めます）  
「お母さん、おばあちゃんの電話を途中で切るの、苦手なんだよね」  
（なぜ、その行動をとったかを説明します）
- ⑦ **自分の経験で問題解決をしてしまう**：「それは、こうやるといいんだよ」
- ➡ 相手ができる方法を一緒に考えます。  
「これまでやってて、上手くいったところは？」「どこを変えるといいかな？」
- ⑧ **肯定してから、否定する**：「いいよ、でも、ここはダメ」
- ➡ 肯定した後に、改善策を出します。  
「いいよ。じゃあ、ここをこうしてみたらもっとよくなるんじゃないかな」

下の例は、家の中でそうとうイライラして衝動的になりやすい子どもの例です。  
最初の4コマは、うまく受け止められなかった例、次ページは、受け止め方の例です。

### ③4コマでの事例

携帯にこだわる子 マイナスの例

相手が感情的になっている場合、親側が冷静にルールを伝えつつも、子どもは「否定された」と、とらえがちです。こういう時は、まず気持ちを受け止めます。



気持ちを受け止めてもらえなかった上に、親との関係も悪化したため不安から八つ当たりが始まります。大抵は、巻き込めそうな相手が見ている場所で暴れますので、本人が自分でクールダウンできるまでは親もその場を離れて静観しましょう。

欲しいものを手に入れるために、泣き落としが始まります。「今回だけ」という決まり文句を言われると、信じた気持ちも出ますが、断る場合ははっきりと態度で示します。また、どのような事情があるかをきちんと説明してもらい、本来の問題を解決しましょう。



携帯にこだわる子 プラスの例 ①



子どもが話しやすいように、安心できるお母さんを相談役にしました。(第一段階 ドアを開ける。)

携帯にこだわる子 プラスの例 ②



子どもの気持ちを受け止めています。(第二段階 ステップ 1) お母さんが伝えたいことを明確にしています。(第二段階 ステップ 2)

Q 5 : 子どもからは、話をしてくれないとき、周囲の大人はどういう事に注意しておくといいでしょうか？

A 5 : 発達段階別の反応を理解してください。

基本は、「受け止める」「これから、できることを考える」です。

(解説と対応) 引用元 : 本田恵子 (2011) 「年齢別の反応と応急処置」から一部改訂して作成

表 1 : 就学前の幼児から小学 2 年生 : 具体的な不安の解消をしてください

反応	応急処置
<p>何が起っているのか 混乱している</p> <p>(なぜ外で遊んではいけないのか、なぜ、期待していた新しい生活ができないのか納得できない)</p> <p>幼稚園・保育所には通園するのに、今までと生活が違うのがわからない)</p>	<p>★ 客観的な思考力が未熟なので、情報が理解できません 周りの反応が変わったのは、自分が悪いことをしたからなのか、嫌われているのか等混乱しています。</p> <p>① 具体的な説明をします 新型コロナウイルスについての、わかりやすい説明を、絵や動画等で解説している物を見せてあげてください。 (日本赤十字社 <a href="http://www.jrc.or.jp/">http://www.jrc.or.jp/</a>)</p> <p>② 具体的な対応策を身につけさせます 3 歳以上であれば、大人に守られているだけではなく、自分でできることも教えましょう。 子どもができる、具体的な対応策 (手洗い、うがい等) を 眼に見える形で、家や園に貼っておきます。</p>
<p>漠然とした不安からの行動</p> <p>(まどわりつく、ゆびしゃぶり、おねしょ等の退行症状、眠れない 同じことを何度も聞く、ことばが出にくくなる)</p> <p>嫌われたと思って親のそばに寄り付かなくなる等)</p>	<p>★ 自分と周囲の境界が未熟なので、親が不安だと子ども不安になりがちです</p> <p>① 親が不安を解消します 相談したり、子どもへの対応を学んだりして自分自身のストレスを軽減しましょう。</p> <p>② 具体的な安心感を与えます 大人がしっかり守っていると安心させてみましょう。 例) お留守番の子には、職場から定期的に電話する。 帰ってきたら、家事よりもまず子どもの話を聞く。 予防をして安全に、「抱っこ」や「読み聞かせ」など子どもが満足できる時間を作る。</p>
<p>イライラからの衝動行動</p> <p>(兄弟げんか、物に当たる、暴言・独り言が増えるなど)</p>	<p>★ 外遊びができない、楽しみのおけいこがなくなる等、エネルギーを発散する事ができないので、八つ当たりが出やすくなります</p> <p>① 発散できる場所や方法を教えます 室内での身体を使った遊び、安全な場所での運動等 「みんなで遊ぼう」 <a href="https://blog.goo.ne.jp/torrino_hito">https://blog.goo.ne.jp/torrino_hito</a></p> <p>② 見通しを立てます いつごろ行けるようになるか、カレンダーで示す等</p>
<p>ごっこ遊びをする</p> <p>(コロナごっこ、安全だったころの生活ごっこなど)</p>	<p>★ やっつけるために積極的に攻撃したり、過去やファンタジーに逃げて安心したい気持ちからの行動です</p> <p>① 子どものストーリーを理解します ストーリーの中で求めているものを受け止めます。</p>