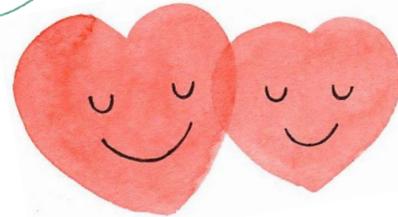


# みんなが みんなで考えよう

～NO.6「こころの健康について①」



## こどものメンタルヘルスとは

こどもたちのこころは、成長とともに大きく揺れ動くことがあります。ときには、気持ちが

不安定に見えたり、何を考えているのかわからなくなったりすることもあるでしょう。

そうした状態が正常な成長の中で見られる一時的なものであることも多いのですが、実は

背後にこころの病気が隠れていることもあるのです。ここでは、こころの病気の初期サインやこ

ころの病気についての解説、こどものこころと向きあっていく方法についてご紹介しています。

## こころのSOSについて

悩みやストレスが大きくなって、こころがダウンしそうなとき、様々なサインが現れます。とくに、

こころのSOSは睡眠、食欲、体調、行動の4つの面に出てくることが多いでしょう。「今まではこ

んなことなかった」「どうも普段の様子と違う」など、いつもと違うことへの気づき大切です。

次のようなサインが続いているようなら、こどもから話を聞いてみましょう。そして、つらい症状

が続いている場合は、専門家に相談してみることをお勧めします。

## ○症状例

睡眠	食欲
<ul style="list-style-type: none"><li>・布団に入っても、なかなか寝つけないようだ。</li><li>・遅くまで夜更かししている。</li><li>・朝、起きるのがつらそう、なかなか起きられない。</li><li>・睡眠のリズムがくずれている。</li><li>・眠れないと言う。</li><li>・寝すぎる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・食欲がない、食べる量が減った。</li><li>・逆に食べすぎる。</li><li>・とくにパンやご飯、お菓子などの炭水化物を欲しがる。</li><li>・急にやせた、あるいは太った。</li><li>・体重をととても気にしている。</li></ul>
体調	行動
<ul style="list-style-type: none"><li>・体がだるそう。</li><li>・疲れている。</li><li>・元気がない。</li><li>・顔色が悪い。</li><li>・腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・学校に行きたがらない。</li><li>・家から出ないでひきこもりがちになった。</li><li>・友達と遊ばなくなった。</li><li>・身だしなみにかまわなくなった。</li><li>・無口になった。</li><li>・何度も同じ動作や行動をくりかえす。</li><li>・気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。</li><li>・何もしないで長い間ぼんやりしている。</li><li>・表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった。</li><li>・話が支離滅裂になった、通じなくなった。</li><li>・独り言を言うようになった。</li></ul>



以上のようなサインがあるからといって、必ずしもこころの病気とはかぎりません。ただ、こ

れまでなかったのに、このようなサインが見受けられるようになった場合や、長く続くような場合

は、それはこころのSOSなのかもしれません。(厚生労働省より抜粋)

こどもの様子を保護者のみなさんと共有しながら、こどもの小さな変化に気づくことができる

ように日々の生活を共に過ごしていきたいと思いました。

2020.10.30