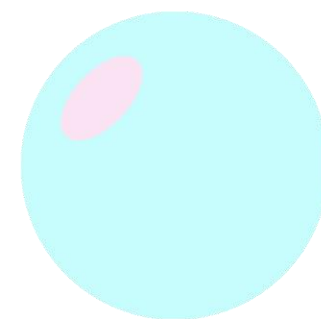


新型コロナウイルス
に負けない



ストレス・マネージメント（２）

毎日のストレスとうまく付き合う
～子どもが原因？編～



子育て家庭のストレス

- 子育てのストレスは誰にでも起こる自然なことです。
- 今、社会全体がいつもとは違う状況でこどもも親も、ふだん通りの生活が送れません。ストレスや不安が増えてきていると思います
- 少し違う見方や、少し違う行動ができると今より楽な気持ちになれるかもしれません。



ストレス反応とは？

こころや体に対して、負担になることがあり
引き起こされる**こころや体の変化**のことです。

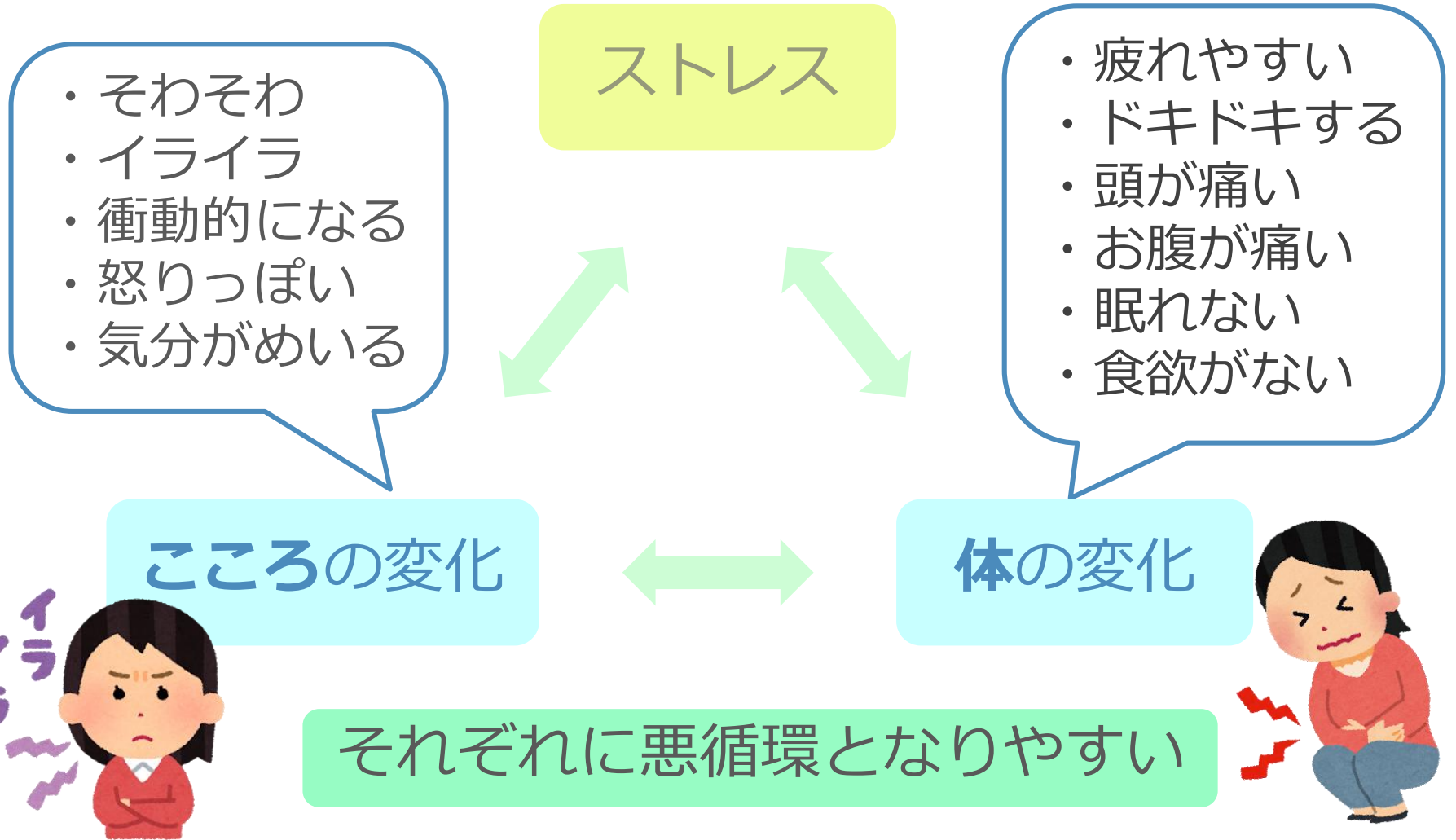
ストレスの強さ = ストレスの原因 × 受け取り方

原因だけでなく、受け取り方も重要な要素

Aさんにとってはストレスでも、
Bさんにとってはストレスでないこともある。

つまり、状況や環境の変化、受け取り方の工夫によって、
ストレスを軽減することができる

ストレスによって生じる変調



2 ストレス・マネジメントとは？

ストレス

ストレスに対する
考え方を変える

気分を発散させる

ストレス

人からの
助けを利用する

ストレス自体を
コントロールする

気分を
落ちつかせる

ストレスを弱め、ストレスと上手につきあうための工夫

子育てにおけるストレス

親の側面から
生じるストレス



子どもの側面から
生じるストレス



環境の側面から
生じるストレス



ストレス
の増大

それぞれが関係して、ストレスが増大しやすい

現在、環境の側面である“新型コロナウイルスの影響”で、
3つのストレスが悪循環となっています。

ストレスに対する問題解決

例えば、「子どもが言うことを聞いてくれなくてつらい。」と感じているとします。



対応方法について
一緒に考えていきましょう。

問題解決療法の5つのステップ

日常の問題について、
次の**5つのステップ**で考えていきます。

- 1 問題を整理します（大きいものは小さく）
- 2 目標を立てます（達成できる目標）
- 3 できるだけたくさんの解決策を考えます
- 4 より良い解決策を選びます
- 5 解決策をやってみて、結果を点検します

1 問題を整理します

心配事、悩み、困難さ、しんどいなと思うことをあげてみましょう。



例) 子どもが言うことを聞かない。

1 問題を整理します

ポイント ① 問題を細かく分けてみましょう。

心配だ、しんどいな、困ったなと思うことは、

【いつ】

【どこで】

【どんな時に】

【誰】

【どのようなこと】

でしたか？

① 問題を整理します

ポイント ① 問題を細かく分けてみましょう。

不安：「言うことを何も聞いてくれない！」

そう言えば、この間も言うことを聞かなかった。あれもこれも…ちっとも聞き分けがない。だんだんひどくなってる？…育てる自信がなくなってきた。



「今」と「過去」は別のものです。

「今」の問題を細かくみていきましょう。

① 問題を整理します

ポイント ① 問題を細かく分けてみましょう。

現実：

【いつ】 昨日

【どこで】 自宅で

【どんな時に】 夕飯を食べるときに

【誰が】 子どもが

【どのようなこと】 遊びをやめずにいて、
しかったら、ぐずって暴れ始めた。

問題を整理します

1

ポイント ②

目の前にある問題について考えてみましょう。

目の前にあり、変化させられることは何？

遊びをやめずにいて、 しかったら

きりがつけにくい遊びだった？
遊んでいいと約束していた？
お腹が空いてなかった？

しからなくてもよかった？
言い方が子どもを責めていた？

ぐずって、 暴れ始めた。

別の理由があってぐずった？
きげんが悪かった？

子どもの言い分を聞かなかった？
子供もストレスがたまってる？

② 目標を立てます

ステップ ① で取り上げた問題を、
すぐに取り組める／すぐには取り組めない
2つに分けてみましょう。

「遊びをやめない」に対して

すぐに取り組める

遊び始める前に、やめる時間の約束をする。

夕食前の遊びを一緒に決める
(キリのいいもの)

お腹が減る運動遊びをする。

すぐには取り組めない

「やめなさい」と言ったら
すぐにやめるようにしたい。

自分で切り替えられるよう
になればいいのに。

② 目標を立てます

「すぐに取り組める」と整理した問題について、
目標を立ててみましょう。

- **実行できそうな目標**にしましょう。
- 後で実行できたかどうか、**確認できる目標**にしましょう。

【例1】遊び始める前に、やめる時間の約束をする。

【例2】5分くらいの踊りのビデオを一緒にして、それが終わったらご飯を一緒に食べる。

② 目標を立てます

この問題がなくなったり、減ったりしたら
どの程度ラクになりそうですか？

100

とてもラクになる



0

全然ラクにならない



② 目標を立てます

目標を点検してみましよう！

- 具体的ですか？
- 難しすぎませんか？
- 後で、できたかどうか確認できますか？
- 心配や困った気持ちが
少しでもラクになりそうですか？





③ たくさんの解決策を考えます



できるだけたくさんの解決策を考えましょう。

- 解決策がたくさんあるほど、問題を解決する可能性が高くなります。
- できるかどうか、いいか悪いかについては後で考えるので、今は考えないで大丈夫です。
- できるだけ細かく、具体的にしましょう。

③ たくさんの解決策を考えます

できるだけたくさんの解決策を考えましょう。

【例】

- 「遊び→夕食」の切り替えの歌を決める。
- 一緒に踊れそうな歌番組を録画しておく。
- 子どもの好きな遊び、それぞれどのくらい時間がかかるか一緒に考えて、リストをつくる。
- 子どもが遊びを終えるのと、親が夕食準備を終えるのとどちらが早いのか、親子で競争する。
- ご褒美シールを用意して、できたらカレンダーに貼って出来ていることをほめる。



④ より良い解決策を選びます

解決策の中からより良いものを選びましょう。

- 自分にできそうもない方法、時間がかかりそうな方法は消しましょう。
- 人に迷惑をかける方法、自分の体に負担がかかる方法は消しましょう。
- それぞれの解決方法の良いところ、悪いところを考えましょう。



- 最後に、良いところが多く、悪いところが少ない方法を選びましょう。

5 解決策を実行して、結果を点検します

① 解決方法を実行しましょう！

【いつ】 【何を】 【どのくらい】

するかを決めて、実行してみましょう。

【例】

明日、ご褒美シールを用意して

夕食時間に食卓にすわれたら

子どもにシールをカレンダーに貼らせて

出来ていることをほめる。



5 解決策を実行して、結果を点検します

② 結果を点検しましょう！

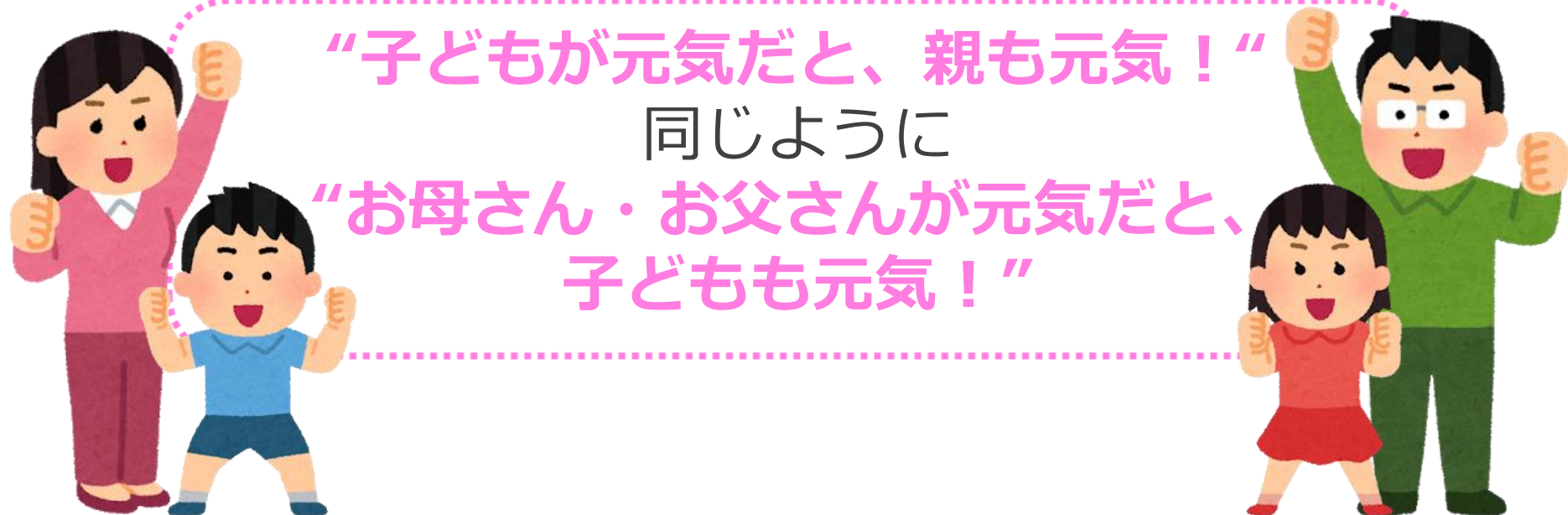
- 実行できた解決策を記録しましょう。
- 実行したことで感じた気持ち、よかったこと、よくなったことなどを確認しましょう。
- 実行する時の難しさ、問題について確認しましょう。



まとめ

ストレス を、具体的にとらえてみましょう。
その正体がわかると、対処できるようになります。

そして、
少しでも **ストレス** を少しずつ軽くしていきましょう。



子どもへのかかわり方について詳しい情報は、
以下のウェブサイトに掲載されています。

**新型コロナウイルスから子どもの心を守る。
WHOから世界中の保護者たちへ。**

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

新型コロナ WHO 子どもの心



その他、**鳥取大学こころの診療拠点事業**ウェブサイトでも
情報をまとめて紹介されています。ご参照ください。

この資料はAMED助成研究「障害児家族の適切な親子分離をはかり親子それぞれの社会的自立を促すための支援パッケージ開発に関する研究」（研究代表者：小倉加恵子）の成果物を一部改変して作成しました。