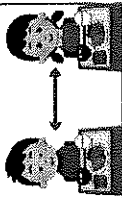


# 子どもの悩みや不安、ストレスを軽減させるために

学校の新しい生活様式



行事の延期や  
部活動の休止



様々な行動の制限



不要不急の  
外出は  
控えてください

感染症対策



一見、普通に過ごしているように見える子どもでも、様々な悩みや不安、ストレスを抱えていることもあります。日々のストレスは小さくても、そのストレスが蓄積されていることも心配されます。

学習・進路の不安や友人関係の悩み、部活動の休止などによる様々なストレスがあっても、保護者には相談できず、一人で悩んでいたり、SNS等で辛い思いを吐露したりしているかもしれません。

保護者からの働きかけや見守りが、安心感につながり  
ストレスの軽減に役に立ちます。

元気がない様子が見られ  
たら、気持ちを切り替え  
る方法や、解決策などを  
一緒に考えましょう。

『まほうのかいわ』が  
大切です。

## 見守る

一緒に食事をするなど、  
ちよっとした時間を共有  
したり、別々のことをし  
ながら、リビングで一  
緒に過ごすなど、同じ時  
間を共有しましょう。  
いつもと違う様子はない  
か、気にかけて見守ること  
が重要です。



## 受け止める

子どもの話を否定せずに聞  
き、気持ちを受け止めま  
しょう。よさを認め、一緒  
に考えることが大切です。