



# 子どものメンタルヘルス

## —SOSサインに気づいたら、声かけを—

大阪母子医療センター 子どものこころの診療科 副部長 平山 哲

企画：  
日本医師会

No. 566

### 子ども時代は多感な時期

子どもは絶え間なく成長発達を続けていて、感じる力や考える力が大きく飛躍していきます。置かれた環境の変化は子どもの心身へさまざまな影響を与えます。時にはストレスとなり子どものメンタルヘルスに大きく関わります。

### コロナ禍から見えた子どものストレス

コロナ禍は、いかに子どもがストレスを受けやすいかを改めて浮き彫りにしました。今まで何気なくできていたこと、楽しんで活動していたことが急にできなくなり、その状態が長期間続くことで、気分が落ち込むことが増え、些細なことで不安やイライラがつのり、粗暴な言動が増えたり、学校や人が多い場所へ行きにくくなったりする子どもたちが増えました。

コロナ禍により生活のルールが大きく変わり、学校のイベントがなくなり、友人と遊ぶことができなくなったことは、大人以上に子どもにストレスを感じさせています。

表 家族だからこそ気づきやすい子どものSOSサイン

朝、起きられない。	元気がない、顔色が悪い。
睡眠のリズムがくずれている。	学校に行きたがらない、行かない。
食欲がない、あるいは食べすぎる。	無口になった、家族と話さなくなった。
急激にやせたり太ったりする。	一人で部屋にこもりがちになった。
(特に朝)頭痛や腹痛を訴える。	イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなった。

### 子どものメンタルヘルスを維持するために

ストレスを感じた子どもには、口調が荒くなった、ゲームする時間が長くなった、外出を面倒がるようになった、夜更かしが増えたなど、言動の変化が見られます。厚生労働省では子どものストレス反応を「SOSサイン」として、家族が気づきやすいものを表のように紹介しています。「普段・今までと違う言葉や行動」が出てくれば要注意です。

子どもの言動が変化したなどと思った時は、保護者から声かけをしてください。今日起こったこと、これからしたいことなどちょっとしたことで良いのです。子どもとコミュニケーションをとって、少し未来のことを考え、共有し、変化を受け入れることが日々の生活の安定につながり、メンタルヘルスの維持に役立ちます。



(厚生労働省「こころもメンテしよう〜ご家族・教職員のみなさんへ」より)

