

もっとくわしく  
知りたいときには

○文部科学省 子供の心のケアのために(保護者用)

ストレス以外での心の症状についてや  
ご家庭での対応ポイントについての説明が  
あります。



○厚生労働省 こころもメンテしよう

ストレスについてのもっと詳しい説明が  
あります。



○一般社団法人 社会応援ネットワーク

リーフレットでご紹介した以外の  
ストレスケアに関する動画があります。



【お問い合わせ先】

西東京市教育委員会教育部教育支援課

電話:042-420-2829

保護者の皆様へ

# 子どものストレスに 気づいたときに

～親子でできるストレスケア～

子どもがなんらかのストレスを  
抱えているかもと感じられたとき  
保護者の皆様の対応のヒントに  
なるリーフレットです。



「いこいな」  
©シンエイ/西東京市

## ストレス とは

ストレスはこころが感じるプレッシャーです。何とかうまくやろうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。一方で、ストレスがあった方が集中力が高まり、力を発揮できるという良い面もあります。

例えば…

試験、人前での発表、友達や家族とのけんか  
転校、家庭環境の変化、家族やペットの死

## 子どもがストレス を感じる場面

## 子どもが出す ストレスのサイン

【からだのサイン】

頭・お腹が痛い、食欲がない、眠れない等

【こころのサイン】

不安、緊張、イライラ、やる気が出ない等

子どもがストレスを感じていると気づいたときにはできるだけ早く対処しましょう。

子どもと一緒に、ご家庭で簡単にできるストレスケアの方法をご紹介します。右のページの二次元コードから、その動画が見られるので、ぜひやってみてください。

からだはもちろん、こころが疲れたときにとっても有効な手段です。

## ストレスは早めの 対処が必要

## 親子でできる ストレスケア方法



ストレスがたまっていると、自分でも気づかないうちに呼吸が浅くなります。腹式呼吸を意識して行い、深く、ゆったりと呼吸することはリラックスにつながります。

## 10秒呼吸法

お子様と一緒に  
やってみよう！



「いこいな」  
©シンエイ/西東京市

ストレスがたまっていると、気づかないうちに筋肉が緊張した状態になります。身体のコリやイライラにつながる緊張を取り除く方法です。



## 身体をゆるめるリラックス法

★これらの動画は西東京市のHP や子どものGIGAタブレット端末からもご覧になれます。

【動画出典】一般社団法人 社会応援ネットワーク