2024年11月作成

非日常がこどもの心と身体にもたらす変化
どう気づく？　どう対応する？

小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス

実施主体：令和5年度～6年度こども家庭科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業
「感染症流行下等の社会的な環境変化による子どもの心身への影響の評価方法 及び対処法の確立に向けた研究」

はじめに

私たちは、新型コロナウイルス感染症の流行という前例のない**「非日常」**を経験しました。

この先も、感染症が流行したり、災害や事故に見舞われたり、それ以外でも様々な理由で、まわりの環境が大きく変わることがあるかもしれません。

このような非日常では、**どんなお子さんでも調子を崩したり、どなたでも子育てや日々の暮らしに困難を感じたりすることがあります。**

また、様々なつながりやサポートが十分に機能しなくなって、「相談したくてもできない」という状況におちいることがあります。

本資料では、「非日常」において、保護者の皆さまがご心配であろう２つのポイントをお伝えします。

「こどものどこに気をつけたらいいの？」
「気になる様子があったらどうしたらいいの？」

とは言え、非日常と日常は地続き。
いざという時だけにでなく、平時の子育てにも活かしていただけるものとなっています。

お子さんが、いつでも、自分らしく、すこやかに、心地よく過ごしてもらえるように。

保護者の皆さまのお子さんとの関わりに、本資料が役立つことを願っています。

本資料の使い方

テーマ

こんな様子に気をつけて

お子さんの心や身体の様子について
一番近くで見ている保護者の皆さまの
「気になる」「いつもとちがう」
という感覚はとても大切です。
おうちで特にチェックしていただきたい
ポイントをまとめています。

相談をする目安

誰かに相談するって想像以上に大変で、
なかなか踏み出せないこともあると思います。
「こんな感じなら大丈夫だよ」
「こういう時は相談するといいよ」
…といった目安をお伝えします。

小児医療の専門家から一言

非日常下ではなかなか相談に行きづらいことも。
気になる様子が出てくる背景や対処法について
具体的にアドバイスします。

おうちでもできること

「相談するほどじゃないと思うんだけど、
　なんだかちょっと気になる…」
そんな時におうちで保護者の皆さまが
試してみられる工夫を紹介します。

乳幼児編

乳幼児編

発達

こんな様子に気をつけて

・敏感で不機嫌になりやすい
・おとなしくミルクも飲まずに寝ていることが多い
・動きが少ない、または活発すぎる

小児医療の専門家から一言

抱っこを嫌がる、あやしても喜ばない、1歳近くなっても真似っこやジェスチャーなどが見られなかったりすると、親子がお互いの反応を見て心を通い合わせている実感が得られにくいものです。不安な時に親の顔色を見る、絵本を読んでほしいと持ってくる、指差した方向を一緒に見て共有するなどの姿が少ないお子さんもいます。「育て方が悪いのかな」と自信をなくしたり「困った子だな」とイライラしたりすることもあり、発達の遅れや偏りについて相談することは勇気がいりますが、お子さんの育ちを促すためのプラスとなる第一歩です。

相談をする目安

□運動の遅れ（首すわり、座る、歩くなどが遅い）
□言葉の遅れ（1歳半で単語、3歳で２語文が出ない）
□よく動き回るので、いつもついていなければならない
□名を呼んでも振り向かない、目が合いにくい、音に敏感
□ひどいかんしゃく　□自分を傷つける行為を繰り返す

おうちでもできること

●コミュニケーションが難しいお子さんには
…お子さんの喜ぶことで関わる（くすぐり遊び、スキンシップ、ジェスチャー、短い言葉で声かけ）
●ぐずったり泣いたり暴れたりして収まらない時は
…好きな刺激を入れてあげながら切り替えを促す（トントンする、ハグする、好きなもので目先を変える）
…なるべく本人ペースに合わせて、穏やかな声かけや見守りで気持ちを立て直せるようなだめる

乳幼児編

睡眠・食事

こんな様子に気をつけて

・ひどい夜泣き、昼寝をしない、寝つきがとても悪い
・食べ物の好き嫌いが激しい
・かみかみ、ごっくん、コップ飲みが上手にできない

相談をする目安

□寝かしつけが大変すぎて保護者が睡眠をとれない
□体重が十分に増えない、減っていく、もしくは肥満
□飲み込まずに吐く、固形食を受けつけない

小児医療の専門家から一言

まとまった睡眠がとれるようになる年齢は様々。早寝早起きにこだわりすぎず、その子に合わせた24時間周期の一定のリズムで、お昼寝も含めて十分な睡眠が取れていれば大丈夫です。なかなか寝つけない日が続く時や、保護者も睡眠をとれなくて困っている時は、一度相談を。

お口の敏感さ、匂いや味に好き嫌いが強い、哺乳瓶へのこだわりなどで離乳食が進まない時は、ミルクで栄養をとって、お口からは少しずつチャレンジします。

おうちでもできること

●質の良い睡眠のために
…就寝前のスマホやタブレットの使用は控える
…肌触りの良い布団、落ち着くアイテム、香り、室温、明かりなどで、安眠しやすい環境を整える
…長過ぎる昼寝は起こしてもよいが、寝起きで苦労するなら無理に起こさないでも大丈夫

●食事の好き嫌いには
…気に入った内容ばかりに偏ってもよいので、まずは本人が楽しく食べられればOK
…大人がおいしく楽しく食べる姿を見せて興味を持たせる

乳幼児編

園生活

こんな様子に気をつけて

・登園しぶり、保護者と離れるのが大変
・チックやクセをよく指摘される
・トイレを事前や事後に知らせず漏らしてしまう
・身近な人を叩いたり噛んだり、攻撃的になりやすい

小児医療の専門家から一言

登園に苦労する場合、①時間がかかるけど切り替えれば楽しめるのであれば、急かさず支度の手助けや声掛けをすることで乗り切れるようになります。②園の環境・活動・対人関係で負担がかかっている時は、園と相談し調整できるところを探します。

チックはストレス誘因とは限らず、症状の波がみられ成長とともに軽減することが多いです。爪かみや抜毛といったクセも、止めるよう指摘しても無意識的に出てしまうものなので、おおらかに対応しましょう。

相談をする目安

□園生活で負担がかかっている様子がある
□トイレトレーニングに行き詰まっている
□「やめて」と言ってもやめずに暴力をふるう

おうちでもできること

●暴力に対して
…感情的に叱ったり叩き返したりは逆効果、
冷静に一貫した態度で対応を
…本人の思いを代弁して（例：買ってほしかったね）
叩かれたら「痛い」「びっくりする」ことを伝える
●トイレで排便したがらないお子さんには
…トイレ排泄に移る目安①「出そう」と報告できる
②おしっこ間隔が１時間以上③トイレに座っていられる
…トイレが安心して排便できる場所だと結びつけるため、
便やおしりふきを流す後始末はトイレで行う

乳幼児編

家庭生活

こんな様子に気をつけて

・なんでも口に入れてしまう
・活発すぎて転倒、転落で怪我をしたことがある
・スマホを見せないと機嫌が悪く、執着がとても強い

小児医療の専門家から一言

活発過ぎたりマイペース過ぎたりすると、怪我や事故のリスクがあります。接し方のコツをつかみ、親子双方の気持ちが安定すると、コミュニケーションが取りやすくなります。

しつけであってもお子さんを怒鳴ったり叩いたりすることは虐待に当たります。お子さんの安全と安心のため、早めに専門機関へ相談をしましょう。

様々な事情で健診や予防接種を受けていない時には、相談先に伝えれば、対応を一緒に考えてくれます。

相談をする目安

□行動が危なっかしくて目が離せない、手におえない
□お子さんを怒鳴る、叩く、外に出す、ごはんを抜く
　あるいは、パートナーがそのようにしている
□健診や予防接種に行けていない

おうちでもできること

●家庭内の事故防止
…転落：ベランダや窓によじ登れるような台はないか
…誤飲：タバコの吸いがら、細かいもの、尖ったものが
　手の届くところにないか
●スマホ使用
…無理に禁止する必要はないが、各家庭の事情に合わせて
　時間やタイミングを決める（移動中、待ち時間など）
…攻撃的すぎるものやアプリ内課金などは避け、
　発達年齢に合った安全な内容を子どもと一緒に選ぶ
…他の気晴らしをいろいろ試してみることも重要

学童編

学童編

生活習慣

こんな様子に気をつけて

・寝るのが遅い、眠れない、途中や早朝に起きてしまう
・便秘がち　・緊張するとおなかの調子が悪くなりやすい
・おねしょ
・歯磨き、入浴、着替えなど身支度をやりたがらない

小児医療の専門家から一言

ストレスや環境変化で睡眠リズムが整いにくいお子さんもいます。十分な睡眠がとれているか尋ねてみましょう。

お通じの困りごとは食事、機嫌、おなかの病気など様々な原因があります。その子にちょうどいいペースで排便できているか、回数や便の性状の確認が大切です。

おねしょは誰のせいでもありません。生活改善しても続く場合は相談を。学校のトイレに不安がある時は、先生が付き添うなどお子さんが安心できる関わりが必要です。

相談をする目安

□睡眠が不十分で日中の生活に支障が出ている
□1週間以上の便秘　□たびかさなる腹痛や下痢
□おねしょの量や回数が多い
□身支度をしないことで保護者が困り果てている

おうちでもできること

●質の良い睡眠のために
…乳幼児編の「睡眠・食事」ページを参照
●身支度をやりたがらないお子さんには
…できていないことより、できていることに注目する
…お子さんだけでやらせるより、手伝いつつ最後のひと手間はお子さん本人にまかせて達成感を持たせる
●おねしょが気になったら
…夕食時の水分（汁物や果物）や寝るまでに飲む水分を減らす、寝る前に必ずトイレに行く習慣をつける
…睡眠途中で無理に起こしてトイレに行かせなくてもOK

学童編

食事

こんな様子に気をつけて

・食事（水分）を摂らない、または摂り過ぎる
・体重や体型を気にする
・偏食、食欲のムラがある

小児医療の専門家から一言

お子さんであっても体型へのコメントは慎重に。

体重や体型を気にして食べる量が極端に減るお子さんがいます。体の発達に十分な摂取カロリーが必要な時期であることを保護者や保健室の先生から丁寧に伝え、家族と同じ食事を取ることを目標とします。やせの度合いが強い場合は医療機関での治療が必要です。

体を動かす機会が減る、間食の量や機会が増えるなどで、体重が増えすぎてしまうことにも注意が必要です。

相談をする目安

□学校健診で体重の指摘があった（やせまたは肥満）
□極端な体重減少（女の子の場合は生理が止まるほど）
□極端な体重増加

おうちでもできること

●偏食が強い場合には
…まずは食べられるものを美味しく楽しく食べて、
　食材や食べ方を徐々に広げていけるとよい
●食べ過ぎてしまう場合には
…カロリーの多い飲み物やご飯のお代わりを減らす
…間食の種類を工夫（噛み応えのあるものなど）
●水分を摂る習慣づけ
…持参した水分を飲めているか促しや確認を
●食育の一貫として
…食料の買い出し、調理、片付けをお子さんと分担する

学童編

学校生活

こんな様子に気をつけて

・朝起きにくい、元気がない、腹痛や頭痛の訴え
・宿題の苦手意識が強く、後回しにする、諦める
・給食が苦手
・友達付き合いのトラブル（校内、通学班、習い事）

小児医療の専門家から一言

休み明け、新学期、行事期間、家庭のイベント（転居、きょうだい出生、保護者の病気など）などで、お子さんなりに気を遣って適応するのにエネルギーを使い、心身の調子が不安定になる場合があります。

学校に行きにくい場合は、信頼できる先生に相談し、家族が送迎、部分登校、別室登校、通級学級、適応指導教室、学校以外の居場所など環境調整をしましょう。宿題の負担がければ、先生と相談して量や内容のカスタマイズをしましょう。

相談をする目安

□様々な理由で学校に行けない日が続いている
□読み、書き、算数で勉強につまづいている
□いじめやからかいが続く

おうちでもできること

●普段からできること
…親子で気楽に話せる雰囲気作りを心がける
…「もし○○になったら？」という困った状況を
　シミュレーションする“心の避難訓練”をしておく
●心身の調子が不安定な時には
…お子さんの体調や表情をよく観察し、
　先生や保護者仲間から情報をもらう
…話してくれなくても、問い詰めたり決めつけたりはNG
…要求水準を下げて、手助けを増やす甘めの対応を

学童編

家庭生活

こんな様子に気をつけて

・すぐにキレる、暴れる
・お金を使いすぎる
・ゲームがやめられない
・こどもだけで行動する範囲が広くなり帰宅が遅い

小児医療の専門家から一言

衝動のコントロールや気持ちを言葉で表現することが苦手なお子さんの場合、要求を通そうとした時や、寂しかったり落ち込んだりした時に、不適切な行動で注目を引く＝SOSを出すことがあります。

お子さんの暴力・盗み・器物破損などの問題には、家庭内であろうときっぱり対応します。保護者として、お子さんに対する暴言や暴力は虐待にあたるので、 決してしないことが大事です。

相談をする目安

□お子さんが、あなたや他の家族に暴言や暴力をふるう
□あなたや他の家族が、お子さんに暴言や暴力をふるう
□自分を傷つける行動が続く、エスカレートしている
□家のお金を盗む、物を壊す

おうちでもできること

●不適切な行動に対して
…頭ごなしに否定せず「本当は何をしたかったの？」と推測しながら一緒に振り返る
…良い行動には「○○できたね」と実況中継してほめる
●家庭でのルールづくり
…SNSやゲーム、お金、帰宅時間、連絡方法を話し合う
…うまくいかない時はその都度話してルールを見直す
●自傷を見つけたら
…叱らず、その背景にあるしんどさを受け止めて、つらい時の対処法を一緒に考えながら寄り添う

参考

保護者の皆さま

あなたのこころ

非日常的な状況では誰もが混乱し、不安な気持ちになります。
大人も子どもも、普段はできていることができなくなることもあります。
でも、“みんな同じように頑張っている” “自分が弱いだけ”
と考え、心身の不調に気づきにくくなるため注意が必要です。

相談あるある

思い描いていた（理想の）子育てができず辛い…
絵本を読む、ごっこ遊びなど、子どもとの遊びが苦手
子どもの「見て！かまって！」に付き合うパワーが出ない…
子どものやる事なす事にイライラや怒りが収まらない！
子どもに怒鳴ってしまって…自己嫌悪になる
育児も家事も仕事も思ったようにできずに落ち込む
子どもの学校関係の付き合いに疲れちゃう

このような症状はありませんか？

1. 毎日の生活に充実感がない ✓
2. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった ✓
3. 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる ✓
4. 自分は役に立つ人間だと思えない ✓
5. わけもなく疲れたような感じがする ✓

引用：厚生労働省「うつ病を知っていますか？（国民向けパンフレット案）」
大野裕：平成11-12年度厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」総合研究報告書」

チェックポイント

上記の２項目以上が、2週間以上続いており
生活に支障が出ている場合は身近な専門家に
相談してみましょう

自分自身のケア

ゆっくり深呼吸をしてみましょう。今の気分はいかがですか？

自分のこころや身体の状態に早めに気づき
セルフケアを行うことが大切です

自分時間を確保する

好きな音楽を聴く、温かい飲み物を飲む、一人で散歩する、甘い物を食べる　etc…

リラックスできる時間を5分でもよいので、意識的に作ってみましょう。自分に合った気分転換の方法を知っておくことが大切です。

情報と距離を置く

インターネットやSNSで調べる手を止めて、はい、深呼吸。情報過多は必要以上に不安な気持ちを引き起こすことがあります。

心配なことは書き出して、優先順位をつけましょう。頭の中を整理すると、不安が少し減るかもしれません。

考え方を見直してみる

家族や友人が自分と同じ状況の時、なんと声をかけますか？「もっと頑張れ！」と強く励ましたり、「そんなこともできないの」と非難したりしますか？

自分に厳しくなりすぎず、自分を労り、優しい言葉をかけてあげてください。

完璧を目指さない、しんどい時は少し手を抜く、人の手を借りる、これらもとても大切です。

まずは、乳幼児健診や子どもが受診している小児科で相談してみましょう。
「え、子どものこと以外相談してもいいの？」と思われるかもしれませんが、
子どもの心身の健康には、あなたの心身の健康が大切です。是非相談してください。

相談先

幼稚園、保育園

…通園している場合は、園の先生にお話を聞いてみるのもひとつ。お子さんの集団生活での様子や生活上の工夫をよく知っています。

学校

…担任の先生や養護教諭、学校によってはカウンセラーやソーシャルワーカーが在籍します。学校生活や学習に関して経験や知識が豊富です。

医療機関（病院やクリニック）

…小児科や児童精神科の医師、看護師、心理士などが、心身の病気がないかを調べ、対応の仕方を一緒に考えます。

保健所、保健センター

…保健師が中心となって地域の保健活動全体の取り組みをしています。お子さんへの集団健診など相談しやすい機会があります。

こども家庭センター

…お子さんや子育て家庭の方々の様々な困りごとに対応します。地域によって様々な呼び名があります。

発達相談センター

…専門の相談員が発達の心配があるお子さんへの支援をしています。

もっと相談先をさがす

●こども家庭庁　相談窓口

…皆さまがお住まいの地方自治体で設置している相談窓口の情報を探すことができます。

https://www.cfa.go.jp/children-inquiries/

こども家庭庁
相談窓口
ウェブサイト

●子どもの心の診療ネットワーク事業

…子どもの心の診療に取り組む医療機関などの情報を検索することができます。

https://kokoro.ncchd.go.jp/

子どもの心の診療
ネットワーク事業
ウェブサイト

小児医療の専門家から一言

どこに相談したらいいかわからない場合は、まずはアクセスしやすいところや話しやすい人へ。
相談先で出会う人々と皆さまとの相性は様々で、できるサポートも異なります。
もしかしたら「期待とちがうな…」と思うことがあるかもしれません。
そういうときは、1か所だけであきらめないで、別のところにも相談してみてほしいです。
皆さまが信頼できる相談先を見つけられることを願っています。

専門家がつかう

評価法

お子さんの発達を確認するもの

新版K式発達検査、 ベイリー乳幼児発達検査	お子さんの**心身の発達の状態**について、検査課題への反応や保護者の皆さまへの聞き取り等を通して多面的に確認します
WISC、 田中ビネー知能検査	お子さんの**知的機能**について、検査課題の実施を通して確認します
SDQ	お子さんの**情緒や行動の強みと困難**について、保護者の皆さまや先生にお聞きします
PARS、M-CHAT	お子さんの**自閉スペクトラム症の特性**について、保護者の皆さまにお聞きします
ADHD-RS	お子さんの**ADHD（注意欠如・多動症）の特性**について、保護者の皆さまや先生にお聞きします

お子さんの精神面への影響を確認するもの

UCLA心的外傷後ストレス障害インデックス、IES-R	お子さんが**強いストレスを伴う出来事にあったときに生じる様々な反応や症状**について、保護者の皆さまやお子さんご本人にお聞きします

保護者の皆さまの心の状態について確認するもの

エジンバラ産後うつ病質問票	**産後のお母さんの心の状態**について、お母さんご本人にお聞きします
うつ病に関する二質問法	過去2週間の**抑うつ症状**について、ご本人にお聞きします
K6	過去1ヶ月の**抑うつや不安**について、ご本人にお聞きします

小児医療の専門家から一言

お子さんや保護者の皆さまのお困りごとについて、専門家は上記のような評価法をつかって確認し、診断・支援・治療などに役立てることがあります。

評価の結果はあくまで参考のひとつです。限られた評価法をおこなうだけで、すべてがわかるわけではもちろんありません。

評価法についてもっとくわしく知りたいときや、結果についてわからないことがあったときは、実施している専門家とよく相談してくださいね。

おわりに

ここまで読んでくださり、ありがとうございました。

本資料では、保護者の皆さまが「非日常」で対面するかもしれない、困りごととその対処法についてお伝えしてきました。

「非日常」がもたらす変化というのは暗いものばかりではありません。

たとえば、お子さんとの関係がより深くなったり、お子さんの思いがけない成長を感じたり、保護者の皆さまご自身としても新たな出会いや価値観につながったり・・・そんなチャンスでもあります。

もしも「非日常」がふたたびやってきたときに、

「こういうことが起こったりするんだ」
「うちの子（自分）だけじゃないんだ」
「こんなことを相談してもいいんだ」

と保護者の皆さまに感じていただき、ほんの少しでも気持ちにゆとりが生まれることを願っています。

気になる行動が心配になるのは自然なことですが、今できていることにも目を向けて、お子さんや皆さまご自身に「よく頑張ってるよね」とほめてあげてくださいね。

「非日常がこどもの心と身体にもたらす変化どう気づく？どう対応する？」 小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス

制作年月日：　2024年11月22日
実施主体　：　令和5年度～6年度こども家庭科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業
「感染症流行下等の社会的な環境変化による子どもの心身への影響の評価方法 及び対処法の確立に向けた研究」
制作協力　：　石塚 一枝　上島 奈菜子　小川 しおり　澤田 なおみ　山脇　かおり