

2020年4月コロナが流行してから、「コロナ×こども本部」で行ったアンケートで、約7割のこどもが何らかのストレス症状をかかえていると回答したそうです。無気力、イライラ、暴力、いじめ、赤ちゃん返り、身体の不調、登校しぶり、不安など、症状はいろいろ。こどもが考えたストレス発散情報をご紹介します。(参考:国立成育医療研究センターコロナ×こども本部)

七尾市立七尾東部中学校保健室
令和4年12月14号

こどもが考えた
気持ちを楽にする
23のくふう♡

2021年2月19日~3月31日におこなった
第5回コロナ×こどもアンケートで
小1~高3までのこどもたちにたずねました。

コロナのせいでもそうでなくても、
人はさまざまなストレスの中で生活しています。
ストレスを感じたとき
(いやなことがあったりイライラしたりしたとき)
あなたはどんなことをして気持ちを楽にしていますか?

このしつもんを考えたくれたのも、こどもたちです。
あなたはどうしてる? みんなの答えを見てみよう!

1 だれかに話す
聞いてもらう



- ・なかのよい人に話す(中1・男の子)
- ・かぞくに聞いてもらう(小5・女の子)
- ・安心できる人に話す(小4・男の子)
- ・両親に話す(たまにコロナのぐち)(小4・女の子)
- ・たよりにしてるともだちにそうだんする(小2・女の子)
- ・ともだちにぐちる(高1・男の子)

2 声に出す



- ・さけぶ(小2・女の子)
- ・クッションに向かってさけぶ(中1・女の子)
- ・クローゼットの中で思いっきりさけぶ!(小4・女の子)
- ・動画を撮って、言いたいことを全部言う(小5・女の子)
- ・いやなことを一人で言葉に出す(高3・男の子)

3 書き出す



- ・いやなことを紙になぐり書き(高3・女の子)
- ・ぐちをLINEの1人グループに打ちこんだ(中3・女の子)
- ・日記に書く(小4・男の子)
- ・モヤモヤしている事を全部紙にかく(小3・女の子)
- ・いやなことをかみかいてやる(小3・女の子)

4 絵をかく



- ・鉄道の絵をかく(小2・男の子)
- ・イラストをかく(高2・女の子)
- ・絵をかく(中3・女の子)
- ・お絵かき(小1・女の子)

5 歌う 音楽をきく



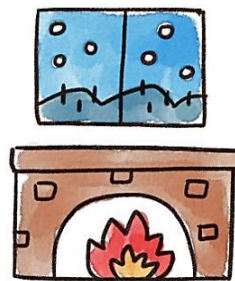
- ・音楽をきく、歌う(高1・女の子)
- ・おふろで思いっきり好きな歌を歌う(小3・女の子)
- ・カラオケ(中2・女の子)
- ・好きな音楽をきく(高3・男の子)
- ・ピアノをひく(小5・女の子)

6 本やマンガを読む



- ・えほんをよむ(小1・男の子)
- ・どくしょ(小1・女の子)
- ・本を読む(小5・男の子)
- ・好きなマンガを読む(中1・女の子)
- ・マンガを見てわすれる(小6・女の子)

7 動画を見る



- ・好きな動画を見る(高1・女の子)
- ・ユーチューブを見る(小1・男の子)
- ・Twitter(高1・男の子)
- ・TikTok(高1・女の子)
- ・好きなアニメを見る(小2・男の子)
- ・えいがを見る(小5・女の子)
- ・テレビを見る(小5・男の子)

8 ゲームをする



- ・ゲームをしまくる(高1・男の子)
- ・あつ森をする(小6・女の子)
- ・マイクラフトをやる(小2・女の子)
- ・お母さんといっしょにゲームをする(小1・男の子)
- ・ゲーム(ほっこりけい)する(小6・男の子)
- ・シューティングゲームをする(高1・男の子)
- ・ボードゲームをする(小3・女の子)

9 あそぶ



- ・友だちと外で遊ぶ(小4・男の子)
- ・ペットと遊ぶ(小5・女の子)
- ・いっぱいこうえんであそぶ(小1・男の子)
- ・兄弟で遊ぶ(小1・女の子)
- ・レゴ(小2・男の子)
- ・おりがみをきって工作する(小1・女の子)

10 運動する
体を動かす



- ・ストレッチする(小4・女の子)
- ・体を動かす(中3・女の子)
- ・せんぽをする(中3・女の子)
- ・走りに行く(小5・女の子)
- ・パドミントンをする(小1・女の子)
- ・トランポリンでとぶ(小3・男の子)
- ・自たくてきんトレ(高3・男の子)

11 物で発せんする



- ・物に体当たりする(小4・女の子)
- ・まくらをたたく(高2・男の子)
- ・何かを思いっきりかむ(小5・女の子)
- ・家に帰ってマスクを思いきりやぶりする(高1・女の子)
- ・何かに八つ当たりして力いっぱいたたく(小6・男の子)
- ・織り消しにえんぴつをぶすぶすする(小4・女の子)

12 リラックスする



- ・おふろにはいる(小3・女の子)
- ・6秒で息をすい4秒で息をはく(小2・女の子)
- ・深こきゅうを落ち着くまでくり返す(小4・女の子)
- ・ゴロゴロする(小6・男の子)
- ・ポヨポヨしてるところでおこるぶ(小3・男の子)
- ・アロマオイルをかぐ(中1・女の子)

13 ねる
ふとんにくるまる



- ・ねてわすれる(小4・女の子)
- ・ふとんにグイグイして、ねる(小4・男の子)
- ・いっぱいねる(小4・男の子)
- ・大きなぬいぐるみをだっこしておねる(小3・女の子)
- ・ふとんにくるまる(中3・女の子)

14 だきしめる
あまえる



- ・好きなぬいぐるみをだっこする(小1・男の子)
- ・ねこをだっこする(小6・女の子)
- ・おうちのひとにぎゅうっとする(小2・女の子)
- ・ママとパパにぎゅーしてもらう(小1・男の子)
- ・お母さんとお兄ちゃんにつく(小4・男の子)
- ・お母さんによしよししてもらう(小1・男の子)
- ・ママにあまえる(小5・男の子)

15 外出する 場所をかえる



- ・他の所でじっとまっ (小1・男の子)
- ・自分の部屋でひとりになる (小3・女の子)
- ・そとでふんでかんする (小1・女の子)
- ・犬のさんぽに行く (小4・女の子)
- ・出かける (中2・女の子)
- ・ストレスを感じているものからいったんはなれて過ごす (中1・女の子)

16 考える



- ・わたしにはだいたいの好きなキャラがいます。その人のことを思うかべること! (高1・女の子)
- ・楽しいことを思うかべること (小2・男の子)
- ・推しのこと考える (ライブやあくしゅ会するときのこと) (小5・女の子)
- ・推しをおかむ (高1・女の子)
- ・好きな人を思い出す (小4・女の子)

17 考えない



- ・ヨガやめいそうをする (高1・女の子)
- ・せまいところで、何もせずする (小6・男の子)
- ・ぼーっとする (高3・女の子)
- ・いやだったことをおもいうかべない (小1)
- ・なにか (ユーチューブなど) に集中して、なにも考えないようにする (小5・女の子)

18 すきなことをする 何かに打ちこむ



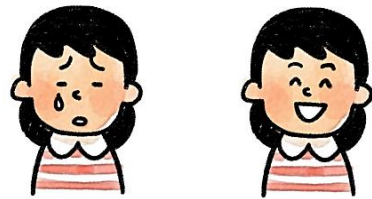
- ・工作にまっちゃうになる (小2・女の子)
- ・習い事に打ちこむ (小5・男の子)
- ・自分が一番やりたいことをやってみる
- ・いやなことが誰の中にもうかんでこない (小4・女の子)
- ・しゅみを楽しむ (中3・男の子)
- ・宿題をする (高2・男の子)
- ・勉強 (中1・女の子)

19 食べる 料理をする



- ・美味しいものを食べる (小5・女の子)
- ・おいしいお茶とおかしを食べる (中1・女の子)
- ・飲食 (小2・男の子)
- ・ごはんをたべる (小1・男の子)
- ・りょうりをする (高3・男の子)

20 泣くわらう



- ・泣いて発さんする (中1・女の子)
- ・発さんできずにいっばい泣いて泣く (中3・女の子)
- ・安心できる所で泣く (小2・女の子)
- ・よけいにわらう (小4・女の子)
- ・マンガやテレビでひたすらわらう (小2・男の子)
- ・とりあえず歯を見せてわらう表情をつくる (中1・女の子)

21 自然にふれる



- ・空を見る (小5・男の子)
- ・鳥を見る (小3・女の子)
- ・海の魚を見る (小2・女の子)
- ・自然の景色を見る (小5・男の子)
- ・自然の音を聞くこと (小2・男の子)

22 その他いろいろ

- ・写真を見る家族の (小2・女の子)
- ・好きなタオルをハムハムする (小1・男の子)
- ・何もなくてじたばたする (小3・男の子)
- ・じっさいはあまりストレスないです (小5・ないしよ)
- ・いつも通りに過ごす (小4・男の子)
- ・そのままにしている (小3・ないしよ)



23 あなたのくふう



打ち明けてくれた 子たちがいました

- ・死を考える (小4・女の子)
- ・つめをはがす、毛しる (高1・男の子)
- ・いたみでごまかす (つらさき) (中3・ないしよ)
- ・自傷する (中2・女の子)
- ・うでをひっかく (小3・女の子)
- ・自分の顔をたたたく (小5・女の子)
- ・自分でももうとめれないときは
自分をきずつけたりとかまていっちゃん (中3・女の子)

話してくれて
ありがとう

いまこの時を
生きぬくため
だったんだね

つらかった
あなたのことを
心配しています

またいつか自分をきずつけたくなる時がきたら、
ここにあるくふうを思い出してね。

相談できるところ

*チャイルドライン
18才までのこどもがなんでも相談できます
電話 0120-99-7777 (午後4時から9時)
チャットできる日もあります (HPを見てね)
<https://childline.or.jp>

*よりそいホットライン
大人もこどもも相談できます
電話 0120-279-338 (24時間いつでも)
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

*じどう相談所
おうちのことやぎゃくたいの相談ができます
電話 189 (24時間いつでも)

*Mex (ミークス)
10代のこどもの相談先のまとめサイトです
<https://me-x.jp/>

もっとたくさんの相談先を知りたい時は
国立成育医療研究センター-こどもの心の診療ネットワーク事業
「お役立ちリンク集」を見てみてね
<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/public/link.html>

よ読んでくれたみんなへ

こどもが考えた、たくさんの「くふう」はどうでしたか。
いつもやっているもの、新しくためたくなったものも
あったかもしれません。

実は、ストレスを感じることは悪いことではないのです。
コロナでの様ざまなせいげん、家族や友だちとのけんか、
部活、勉強など、わたしたちの生活からストレスをゼロ
にすることはできません。

でも、そんなとき、自分のストレスに気がついて、
みんなの中にあるいろいろな「くふう」の引き出しから
「いま」できることをためてみると、毎日がちょっと
楽になるかもしれません。

からだやこころがつかれたなと思ったとき、
このリストがきっとみんなの力になるとしんじています。

「こどもが考えた 気持ちを楽にする23のくふう」(2021年5月発行)
作: 全国のこどもたち&国立成育医療研究センター-コロナXこども本部
<https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19-kodomo/>
絵: 「いらすとん」さんのイラストを使わせていただきました
<http://www.irasuton.com>



第5回【コロナXこどもアンケート】こどもが考えた「気持ちを楽にする23のくふう」

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/cxc05_coping20210525.pdf

(12月 生徒玄関前に掲示しますね)