

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構は、昨年6月に宮城県南部の各教育委員会と全公立小中学校のご協力のもと、小学2・4・6年生と、中学2年生のお子さん12,742人を対象に、「宮城県小・中学生の健康アンケート調査」を実施いたしました。集計結果は随時公表しておりますが、このニュースレター第5号では、特にこころの健康について取り上げ、結果とともに生活にお役立ていただくための情報をお知らせします。

* 4,074人の方からご返送いただき(回収率32%)、うち有効回答が得られた4,068人分のアンケートを対象に集計・解析を行いました。

平成25年度の地域子ども長期健康調査のアンケート結果 (こころの健康に関して)

こころの健康の質問については、子どものこころの健康の様子について国際間比較ができ、生活環境など様々な影響に関する多様な領域の調査や、実際の支援現場でも使用されているSDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) という尺度を使用しました。

1. 生活の中で、心配な行動などの何らかの難しさを抱えていると思われる子どもの割合

小学生 15.5%

中学生 12.3%

有所見者をSDQで16点以上とした。参考: 4-12歳の地域の子ども2899名対象とした調査では9.5% (Matsuishi et al. Brain & development 2008;30:410-415.)

今回の結果からは約12~15%の子どもに心配な行動があることが分かりました。大人ほど言葉がまだうまく使えない子どもたちは不安や悩みを行動で表現します。また、大人とは全く違うように出来事を受け止めていることもあります。大人が少し立ち止まり、子どもに声をかけてみるのが大切です。

2. 居住環境の変化があった子どもで、生活の中で心配な行動などの何らかの難しさを抱えていると考えられる子どもの人数と割合

小・中学生: 18.9%

今回対象者中で2割弱の子どもが震災により居住環境に変化があったと回答していますが、そういった子どもは、毎日の生活に難しさを抱えている割合が特に多いことが分かりました。物理的・心理的な生活環境の変化が、大きなストレスになっていることが考えられます。ストレスの解消になることを子どもとやってみたり、生活リズムを正してみたり、大人と一緒にすることが、子どもの助けになることが多いようです。また、大人が見ている心配な場合は、まずは大人が専門機関に相談してみることも大きな一歩になることがあります。



裏面に、調査の際、電話でご相談を受けることが多かった
子どもの心配な行動に関するミニ情報を載せています。
ぜひご覧ください。

子どもの心配な行動に関するミニ情報

甘えが強い。不安になりやすい。

言葉だけではまだまだうまく気持ちを表現できない子どもたちは、ストレスや不安が大きくなると、そういったものを受け止めてくれそうな、安心できる人に甘えることで、ストレスや不安を収めようとしています。訴えや甘えを否定しないで、安心できるようにしてみましょう。少し大きな子どもなら、ストレスや不安について、一緒に考えたり、言葉にするのを手伝ってみることもいいかもしれません。



イライラ、怒りっぽい。落ち着かない。

イライラしている子どもに関わると大人もイライラしてしまいがちですが、子どもがなぜイライラしてしまうのか、どんな気持ちなのか、目線の高さをあわせて、ゆっくりと低めの声で尋ねてみることも一つです。うまく表現できない子どもたちは、苦しさやショックもイライラとして表現することもあります。怒っている気持ちは理解しようという態度を示しつつも、危険な行動については冷静にやってはいけないことを伝えると、気持ちを理解してくれたと感じて、落ち着いて話そうとすることがあります。そういったときは気持ちを否定せずに聞き、気持ちの整理を手伝ってあげると力強い支えになるかもしれません。

おねしょが多い。

おねしょは、就学後のお子さんにも見られる症状です。成長に伴い、自然に治まることがほとんどですので、子ども自身が「きちんとコントロールできるようになる」と信じられるよう、焦らず見守りましょう。同時に、規則正しい生活リズムと睡眠前の水分と塩分を控え、途中で起こさないなどの対応で様子を見てみましょう。夜中に起こすと、かえって治まりにくくなるともいわれます。それでも続いて気になる場合は、原因を調べ、お薬などが役立つことがありますので、かかりつけの小児科に相談してみましょう。

幼い子どもの場合、コントロールできていたけれど一時的に戻ることもあります。その前に引き金になるような出来事があった場合は、安心して毎日を過ごすことでおねしょが収まることがありますので、失敗したことを責めないことも大切です。

子どもに伝わりやすく話すには？

子どもの年齢にもよりますが、あらかじめ伝えたいことを整理して、文章を短く区切ってお話することが大切です。また、感情コントロールが未熟ですので、大人がややゆっくりと話すことで落ち着いて聞くことを促すことにもつながります。子どもが集中して聞くことが難しい場合は、刺激の少ない環境で時間を短めにお話するなどの配慮も効果的な場合があります。

～臨床心理士より～

きょうだいでも、それぞれがやっぱり違うのですから、お子さん一人ひとり心配になる行動は違います。

今回は、調査にご参加くださった方にお電話差し上げた際、多くご質問いただいた心配を特に取り上げてみましたが、他にもいろいろとご心配なことはあるかもしれません。そのような時、周りの人、例えば、園や学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談してみることで安心できたり、解決のきっかけがみつかったりすることもあります。保護者のみなさまが一人で悩まないことが大切です。

