

すまいるだより

vol.

61

子どもが考えたストレス発散方法

国 立成育医療研究センターと
いう、子どもに関する疾病

対策の最先端の研究をする施設では、子どもたちの安全な生活環境を提言する取り組みも続けています。

中 でも、新型コロナウイルス
感染症が広がる中、大人だけ

けではなく子どもたちも先行き不透明な毎日に不安やストレスを感じていたことを振り返り、たくさん子どもたちに「お気に入りのストレス発散（はっさん）方法を教えてください」というアンケート調査を実施し、その結果が話題となっています。

こ のアンケート調査は、イン
ターネットを通じ、令和2

年4月から令和3年3月末まで、5回に渡り、7歳から17歳の高校生までの子どもや、その保護者を対象に実施されたものです。調査



に回答した子どもの50%以上が新型コロナウイルスの影響で「先生や大人への話しかけやすさが減った」と答え、感染症の対応がやわらいだ今でも、悩みなどを相談しにくい状況は続いていることが分かっています。

心 の状態について尋ねた結果

では、「コロナのことを考えると嫌だ」が42%、「すぐにイライラしてしまう」が37%、「最近集中できない」が32%となり、何らかのストレスを感じているとみ

られる子どもは全体の70%に上ったそうです。

調 査をまとめたグループは、「感染対策の長期にわたる影響が積もり、前よりもストレスが大きくなって、心や体に変化が生じている子がいると推察される。少しのサインも見逃さず、子どもが困っていたら一緒に解決する方向に持って行くことが大事だ」と提言しています。

こ のようなアンケート調査の
中で、参加してくれた子ども

たちに「ストレスを感じたときの対処法」について回答してもらい、それが「子どもが考えた気持ちを楽にする23のくふう」として公表となりました。

そ の中には工夫の1番目とし
て「だれかに話す・聞いて

もらう」ことがあげられています。子どもたちから寄せられた意見では、▼「友達にぐちる」（高校1年生男子）▼「家族に聞いてもらう」（小学5年生女子）と答えた人もいました。他にも「声に出す」というストレス対処法として、▼「クッションに向かってさげふぶ」（中学1年生女子）▼「動画を撮って、言いたいことを全部言う」（小学5年生女子）や「書き出す」な



ど対処法が続き、大人から見ても「なるほど…」と思える内容となっています。

ス トレスは、新型コロナウイルスでも、そうでなくても

日常の様々な場面に発生し、人はストレスとともに生活していると、言っても過言ではありません。嫌なことがあったり、イライラしたり悲しくなったりしたときに自分なりの気持ちを楽にする工夫があることは非常に心強いものです。

こ どもが考えた気持ちを楽に
する23のくふう（国立成育

医療研究センター）は、ウェブサイトでPDF形式で公開されており、だれでも閲覧可能です。ストレスと向き合う子どもたちのリアルな心持ちや、少しでもストレスを和らげる方法として大変参考になります。ぜひ時間を見つけて読んでもらえたらうれしいです。

■ えがおスタッフからのおすすめ

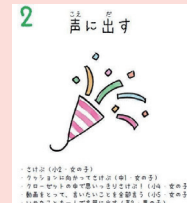
【本文で紹介した資料】

第5回【コロナ×こどもアンケート】

こどもが考えた

「気持ちを楽しめる23のくふう」

PDF形式で公開中▶



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」

(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜

きのこ

きのこには、ビタミンB1・B2・Dなどのビタミン類やカリウム、リンなどのミネラル、食物繊維も多く含まれます。このほかにも、免疫機能をアップ、制がん作用があるβ-グルカンなども含んでいます。

材料(4人分)

しめじ	100g	ゆずの皮	1枚
生椎茸	100g	水菜	20g
大根おろし	1カップ		
		調味料B	
調味料A		酢	大さじ2
出し汁	大さじ5	出し汁	大さじ2
酒	大さじ1	砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ2	柚子の絞り汁	大さじ1
みりん	小さじ2	薄口しょう油	小さじ2
		塩	少々

きのこの
柚子おろしなます



栄養価(1人分)

エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.2g
炭水化物	7.4g
塩分相当量	1.0g

作り方

- ① 椎茸は軸を1cm残して落とし、4つに割る、しめじは石づきを切り落として小房に分ける
- ② 鍋に調味料Aを合わせて火にかけ、沸騰したら①のきのこを入れ、軽く混ぜながら煮る
- ③ 全体の量が減り、しんなりしてきたら、弱火にし汁気を少し残して煮詰めます
- ④ 大根おろしはザルに上げて汁気を絞り、柚子の皮はせん切りし、水菜はサッと茹で1cm長さに切る
- ⑤ 器にきのこを盛り付け、Bの調味料を混ぜ大根おろしと水菜を混ぜてきのこにかけ、柚子の皮を散らせば完成