

子どものこころの相談室

秘密厳守

最近のお子さんのご様子で、何か気になることはありませんか？

誰でも大きなストレスがかかると、心や体の不調が現れやすくなります。

仙台市では、東日本大震災をきっかけに「子どものこころの相談室」を開設し、震災のことだけに限らず、お子さんや保護者の方々の様々なご相談をお受けしています。

もしも気になることがありましたら、どうぞご利用ください。

各区家庭健康課「子どものこころの相談室」日程

	青葉	宮城野	若林	太白	泉
H28年4月	27日	13日	19日	22日	25日
5月	23日	11日	24日	27日	31日
6月	29日	1日	21日	24日	27日
7月	25日	6日	26日	29日	11日
8月	22日	19日	23日	19日	30日
9月	21日	7日	27日	30日	12日
10月	31日	5日	18日	28日	24日
11月	28日	18日	22日	18日	1日
12月	26日	7日	20日	16日	27日
H29年1月	23日	11日	24日	27日	31日
2月	27日	17日	21日	24日	7日
3月	22日	1日	21日	17日	13日

- 対象 : 18歳未満のお子さんとその保護者の方
- 担当者 : 児童精神科医又は臨床心理士
- 申し込み : お住まいの区家庭健康課又は総合支所保健福祉課
事前予約制です。下記までご連絡ください。

【申し込み・問い合わせ】

青葉区家庭健康課	022 (225) 7211
宮城総合支所保健福祉課	022 (392) 2111
宮城野区家庭健康課	022 (291) 2111
若林区家庭健康課	022 (282) 1111
太白区家庭健康課	022 (247) 1111
秋保総合支所保健福祉課	022 (399) 2111
泉区家庭健康課	022 (372) 3111

保護者の皆様へ

誰でも大きなストレスがかかると、こころや体の不調が現れやすくなります。特にお子さんの場合は、こころの不安が様々な行動となって現れることがあります。

お子さんに現れやすい変化

- ～行動の変化～
- ・赤ちゃんがえり（おもらし、指しゃぶりなど）
 - ・甘えが強くなる
 - ・親のそばから離れたがらない
 - ・そわそわして落ち着かない
 - ・反抗的になったり乱暴になったりする
 - ・一人になることや知らない場所、暗い所や狭い所を怖がる
 - ・保育所や幼稚園、学校へ行きたがらない
 - ・大きな災害や普段あまりないようなショッキングな出来事を経験した時など、その出来事を連想させるような遊びをする



- ～こころの変化～
- ・イライラして機嫌が悪い
 - ・小さい物音にもびっくりする
 - ・突然興奮したりパニック状態になる
 - ・泣いたり落ち込んだりするなど感情が不安定になる
 - ・表情が乏しくなったり、感情がなくなったりかのように見える
- ～体の変化～
- ・食欲がなくなったり、食べ過ぎたりする
 - ・寝つきが悪くなったり、何度も目覚めたりする
 - ・悪い夢を見たり夜泣きをしたりする
 - ・頭痛や腰痛などがおこるが受診しても特に異常がない

上記の変化の多くは、右のような接し方で自然におさまることが多いですが、長引いて心配な場合や対応の仕方に悩む場合には、下記の『子どものこころの相談室』やお近くの専門機関に相談しましょう。

子どものこころの相談室（予約制）

東日本大震災後、児童精神科医や心理士に相談できる相談室を開設しています。対象は、18歳未満のお子さんと保護者の方です。

【申し込み・問い合わせ】

青葉区家庭健康課	225-7211	太白区家庭健康課	247-1111
宮城総合支所保健福祉課	392-2111	秋保総合支所保健福祉課	399-2111
宮城野区家庭健康課	291-2111	泉区家庭健康課	372-3111
若林区家庭健康課	282-1111		

お子さんと接するとき心がけたいこと

○ お子さんの話をよく聴く

現実にはないような話をしても、否定せずに耳を傾けます。その上でお子さんが安心できる言葉をかけてあげましょう。

例えば… 「心配なことがあったら何でも言ってね」

「大丈夫だよ」

「守っているから安心してね」

ただし、話したくなさそうなときは無理に聞きささないようにします。

- 家族がいつしよにいられる時間を増やす
- 食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにする
- 自由に遊べる時間を作ったり、小さいお子さんには抱っこ等のスキンシップを増やす
- 少し大きなお子さんが周りに気を遣う頑張り屋さんの場合、負担が大きくなりすぎないように配慮する
- 震災やショッキングな出来事を経験したあと、そのことを連想させるような遊びをしても、無理に止めさせずにまずは見守る

ご家族自身のケアも

ご家族のこころの健康を保つことがお子さんの安心感につながります。ご家族も意識して体を動かすようにしたり、誰かに話を聞いてもらったりして、心をリラックスさせることが大切です。

下記サイトには、子育て支援情報を掲載しておりますので、是非ご覧ください。

仙台の子育て情報

このサイトは、仙台市が設置し、一般社団法人マザー・ウイングが企画・運営を行う子育て情報提供ポータルサイトです。

- ♪ せんだい杜の子育てナビ♪
- ♪ 年齢別のお役立ち情報
- ♪ 親子で楽しめるイベント情報
- ♪ ママブロガーの子育てブログ
- ♪ 子育てお役立ちMAP
- ♪ 悩み事・困った時
- ♪ 子育て支援団体情報 他

