

こどものSOSに気が付き どう対処するか (保護者編)

2025年6月
NPO法人メンタルレスキュー協会
MRシニアインストラクター 小野田奈美

本日のお話

1. 疲れからくる心身の変化
2. 対処法 どうすれば良いか?
3. 話を どう聴くか?
4. セルフケア

1 疲れからくる 心身の変化

© 2025 mentalrescue

よく使うところは疲労する (我慢する・頑張る ところ)

身体(肉体)

ココロ(気持ち)




頭(脳)

そのままにしておくと
疲労は蓄積する

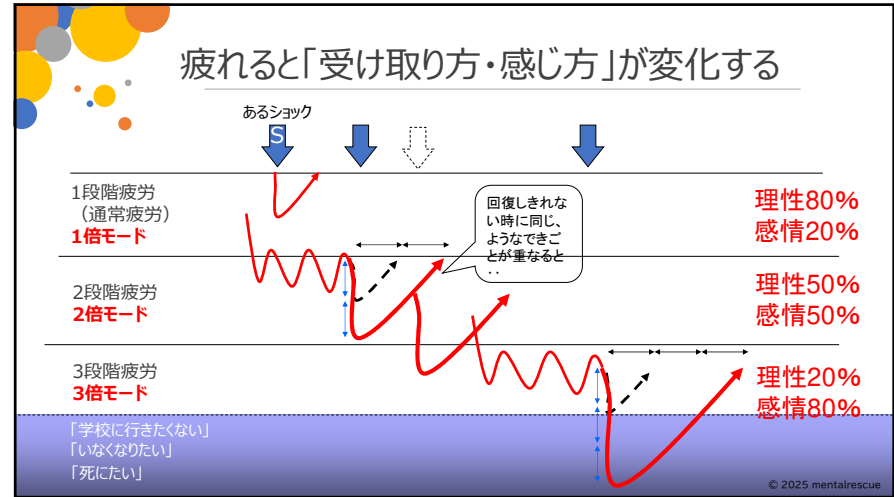
将来

Copyright © 2022 mentalrightsrescue

SNS・動画視聴は 身体・気持ち・脳全部使う

 <p>身体(肉体) 同じ姿勢・長時間</p>	<p>だるい 目・首・肩痛い 集中力の低下</p>
 <p>気持ち(こころ) ショックな映像 友達同士の会話</p>	<p>怒り・イライラ 不安・悲しみ・恐怖</p>
 <p>頭(脳) 浅く考える脳(メモ帳機能) 深く考える脳</p>	<p>ゴミ屋敷状態 ほとんど使えず</p>

© 2025 mentalrescue



2段階疲労に気が付くために

涙がでてくる イライラ やる気がなくなる
眠れなくなる・眠くて仕方がない

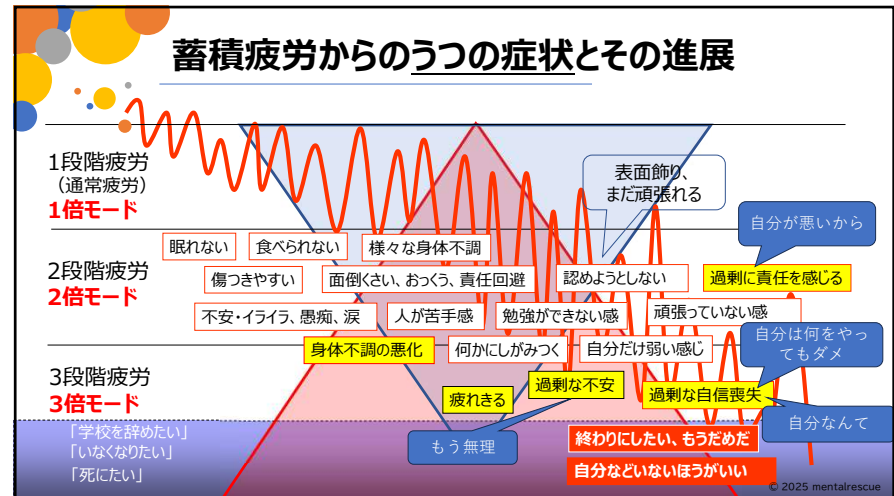
我慢できなくなる 食事が少なくなる 体調が悪くなる
挨拶したくなくなる 忘れ物が多くなる

自分は何をやってもダメ
もう無理

自分は何もできないと思う 疲れが取れない
前かがみになる 自分が全部悪いからなど考える
そわそわする 楽しいと思えない 成績が下がる
片付けができなくなる どうしていいか不安になる

疲れた
自分が悪いからこんな自分だから
自分なんて

© 2025 mentalrescue





2
対処法
どうすれば良いか？

© 2025 mentalrescue

イライラ や 不安 は みんな感じているし
あって当然なもの


イライラや不安は、自分を守ってくれる大切な感情である。
でも、本人にとっても、周りにとっても苦しい。

↓


「疲れが関係していることが多い」に気が付く

© 2025 mentalrescue

疲れをとるためには



睡眠



食事(栄養)

休けい

とても大事になります。

© 2025 mentalrescue

疲れをとる方法 1

睡眠

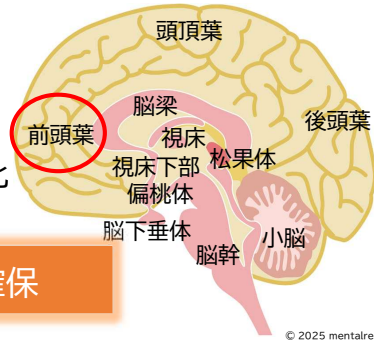
- ・寝る前には頭・こころを使わない
(インターネットやLINE・ゲーム等をしない)
- ・たっぷりの時間寝る
- ・眠れるときに寝る
- ・1週間の内 1日で良いから2時間ぐらい
早めに寝る

等

© 2025 mentalrescue

睡眠が不足すると、脳の働きが悪化(前頭葉機能が低下)

- ・イライラの増加
- ・注意持続の困難化
- ・記憶・学習能力の悪化
- ・推理・計画・ひらめきの悪化
- ・人のこころを推し量る能力の悪化



元気な時でも8時間は確保

© 2025 mentalrescue

疲れをとる方法 2

食事(栄養)

- ・おいしく食べるバランスよく食べる
- ・ゆっくり 味わって食べる
- ・楽しく食べる
- ・疲労回復には:
鶏のむね肉・マグロ(イミダゾールペプチド)・
ビタミンB群等



© 2025 mentalrescue

疲れをとる方法 3

休けい(5分でもぼーとする)

- ・目の休けい
- ・頭の休けい
- ・身体の休けい
(適度に動く)
- ・こころの休けい



© 2025 mentalrescue

話をどう聴くか?

子どもの話は案外、聞くのが難しい

えっ、私が話をしてるよね。
今、話をちゃんと聞いてた？
誰も今そのことを質問してないよね。

「心配」や「指導」が先に立ったり、真意を読み取ろうとして、
結論を想像して、自分の理解を進めるために解釈をする。
そして早くアドバイスしてあげたい。



自分の耳を無意識に塞いでしまっている

© 2025 mentalrescue

聴くときのコツ1 「声のハードルを下げる」

- ① Yes/Noで答えられる質問を避ける
X「大丈夫？」→「うん」としか言えない
◎「今日はどんな一日だった？」
- ② 話さなくてもいいよ”の余白を伝える
X「ちゃんと話して」「理由を教えて」
◎「話したくなったらでいいよ」「紙に書いてもいいよ」
- ③ 「気にしてるよ」のサインだけ出す
◎「最近、ちょっと元気ないかなって気になってるよ」
「がんばってるの、ちゃんと見てるよ」
「もし“しんどい”って思ったら、いつでも言っていいからね」

© 2025 mentalrescue

聴くときのコツ1 「声のハードルを下げる」

- ④ 深刻すぎず、柔らかい雰囲気です声をかける
声のトーンを低くゆっくり、「こっそり話しかける」感覚で
- ⑤ 「きっかけ」をつくってあげる
一緒にお菓子を食べながら
布団の中・寝る前
運転中や、散歩中(“顔を見ない時間”は話しやすい)
話すこと自体より、「話せる雰囲気」を整える工夫も有効です

© 2025 mentalrescue

聴くときのコツ2

30分話を聴くなら、最低20分はしっかり表現
はっきりしたうなづき・相槌をしながら聴く

- ① 一旦、自分の手を止めて、身体を子供に向ける
難しい時:時間を決める
- ② すぐ自分の意見・アドバイスをしない
「ダ行」は少しだけ丁寧に意識して使う
- ③ 子供の話す時間を多くする
効果:聴いている時間が癒す
- ④ やさしい言葉を使う

© 2025 mentalrescue

「死にたい」と言われたら

① 放置は絶対にしない

「かまってほしくて言ってるだけ」「本気じゃない」は危険な思い込み
うつっぽいときの症状である
本気かどうかではなく、「本気で受けとめる」ことが大切です

② 否定しない・驚きすぎない

「死にたいなんて言わないで!」「そんなこと思っちゃダメ」「気のせい
でしょ」「元気出して!」ではない

まずは“受けとめる”だけでいい。解決しようとしなくて大丈夫。

© 2025 mentalrescue

「死にたい」と言われたら

③ 話を聴いたら、必ず「つなげる」

保護者だけで抱え込まず、学校・スクールカウンセラー・医療機関など
専門家に相談

「あなたを一人にしない」「一緒に考える人がいる」ことを伝えることが
最優先です

④ 安心と安全を、環境から整える

無理に学校や生活を続けさせず、まずは休ませる

眠れているか、食べられているかなど基本的な生活リズムもチェック
しばらく「がんばらせない」ことが心を守ることにもつながる

© 2025 mentalrescue

4

セルフケア

何とかしたいが陥りやすい傾向

子供は…

自分に不安を与える
(体験自体がショック)

責任・立場がある

何も変わらない

私を誰も助けない
効果がわかりにくい

長引く・すぐ結果がでない
自分も疲れている

不安感

自責感

無力感

疲労感

熱心にやればやるほど、
自分もうつになる…

私を苦しめる対象



子供を無意識に避けて
しまう・
かわりすぎてしまう

© 2025 mentalrescue

セルフケア

自分の「今」できる範囲で

相談先をもっておく
学校・スクールカウンセラー・SSW等・医療

「親だけが頑張らなくていい」環境を整えることが、子どもを守る力になります。
一人で抱えない(自分も相談する)

自分の疲労にも気が付く
「自分のケアも家族のケア」と捉える
子どもは親の「疲れてるけどちゃんとケアしてる姿」から、セルフケアを学びます


© 2025 mentalrescue

セルフケア

「完璧じゃなくていい」と自分をゆるめる

「ちゃんと聴けなかった…」 「気づけなかった…」 と自責しない
自分が疲れているときは、「今は元気がなくてごめんね」と言葉で伝えることも信頼につながる

自分は、ストーブ
近づきすぎたら相手がやけどをする
遠すぎたら相手は寒い
適度な見守りの距離を



© 2025 mentalrescue

引用・参考文献

クライシス・カウンセリング 金剛出版 メンタルレスキュー協会

クライシス・カウンセリング(上級編) 金剛出版 メンタルレスキュー協会

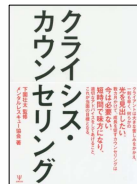


家族が「うつ」になって不安なときに読む本
下園壮太・前田理香著 日本実業出版社

「死にたい」気持ちに寄り添う
下園壮太・高楊美裕樹 金剛出版

人間関係、仕事、人生…心の疲れが軽くなる!
ストレスとうまく付き合う100の法則
下園壮太 日本能率協会マネジメントセンター

スクールカウンセリングの新しいパラダイム
村山正治 著 遠見書房

ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力
筆者: 帯木 蓬生 (ははきぎ ほうせい) 朝日選書

© 2025 mentalrescue

ご清聴
ありがとうございました



NPO法人メンタルレスキュー協会
<https://mentalrescue.org/>

和顔愛語