



子どもも五月病になるの？

～家庭でできる対処法～



子どもの五月病の症状は？



- いつもより元気がなく、表情が暗い
 - 保育園や学校の話をしたがらない
 - いつもよりイライラしたり、癇癢を起したりする
 - 疲労感が強い
 - 眠れない、起きられないなど生活習慣が乱れている
 - 食欲がなく、ご飯を食べたがらない
 - 発熱、頭痛、腹痛などの不定愁訴が続く
- ※不定愁訴とは…頭痛、めまい、疲労感など、全身の様々な不調を自覚しているものの、医療機関の検査では明らか
な病気が見つからない状態

子どもの五月病への対処法は？

肯定的な言葉をかける

「早く〇〇しなさい！」などと叱らず、「焦らず少しずつでいいよ」「いつも頑張っているね」など肯定的な言葉をかけてあげましょう！！

スキンシップをたっぷり取る

抱きしめたり、手をつないだりだけでなく、一緒に遊んだり何かに取り組んだりするのもスキンシップになります。

ゆったり過ごさせる

「早くして」と急かすような言葉はできるだけ使わず、子どものペースを尊重してあげられるとよいですね。

適度に体を動かす

体を動かすとリフレッシュでき、ストレス発散にもつながります。太陽の光もたっぷり浴びましょう！！

栄養バランスのいい食事を意識する

野菜や果物からビタミン・ミネラルをたっぷり摂るほか、体のエネルギーとなる炭水化物やタンパク質もしっかり摂れるようにしましょう！！

話をじっくり聞く

1日数分だけでも【子どもの話をじっくり聞くだけの時間】をとれるとよいですね。できるだけ話をさえぎらないようにして共感や肯定の相槌をしてあげましょう！！

生活習慣を整える

体と心を健康に保つには十分な睡眠時間の確保が欠かせません。お風呂に入る時間を早めたり、夜は明かりを暗めにして、早めに就寝できる習慣を作りましょう！！

園や学校の先生に伝える

子どもに五月病のような症状が見られることは、園や学校の先生にも伝えて連携をとっていきましょう！！園や学校の様子を知れると家庭でのケアもしやすくなります。