

子ども自身が自分の身体の不調を感じ取り、大人に伝えられるように、支援の仕方を考えてみましょう！

子どもの体調不良のサインを読み取ることができず、気がついた時にはとても辛そうにしていた。

ケガをして腕が腫れているのに痛みを訴えない。

「しんどかったら教えてね」と伝えているのだけど、自分から言ってくれない。

大人の方の中には、このような経験をされている方もいるのではないのでしょうか。

大人の方が“早く不調に気付いてあげたい”、“よく見ているつもりではいるのに”と感じる一方で、子どもの中には、身体の不調を訴えることが苦手な子や、そもそも自身の不調を感じ取りにくい子もいます。

そういった子どもに対して、どのような工夫をしたら子どもの体調に関する表現を促すことができるのかを考えてみましょう！

① なぜ、体調不良を訴えることがないの？

子どもの中には、自身の体調不良を伝えることが難しい子どももいます。身体の不調を伝えることができないと、体調が悪くても頑張り続けてしまったり、ケガや病気の状態が悪くなってしまう可能性もあります。

では、なぜ体調不良を訴えることがないのか、その理由には、以下に挙げているような様々な理由が考えられます。

- A) 自分の身体の感覚を感じ取りにくいため
- B) どの程度の不調で相手に伝えるべきなのかが分からないため
- C) “どのように” “誰に” 伝えたらいいのかが分からないため
- D) 言葉の表現が苦手なため
- E) 病院や薬が苦手なため

② まずは、A)の子どもの特徴と、その対応について見ていきましょう。

A) 自分の身体の感覚を感じ取りにくいため

子どもたちの中には、聴覚や触覚、その他の感覚を敏感に感じ取りやすいという特性を持つ子がいます。

また、感覚を感じ取りやすい特性とは反対に、感覚を感じ取りにくいという特性を持っている子もおり、痛みに気が付きにくかったり、自分から刺激を求めてしまうということもあります。

こういった感覚を感じ取りにくい特性を持つ子どもの場合は、風邪などの病気で高熱や頭痛、腹痛などが起きていてもわからなかったり、体温調節が苦手だったり、ケガをして出血や腫れなどがあっても自分で気づくことができず、周囲の人から指摘されてはじめて気づくという場合もあります。

また、疲労やストレスなどにも気づきにくいことがあり、休憩を挟まずにそのままのペースで行動してしまうため、疲れをため込みやすくなってしまふことがあるので注意が必要です。

感覚の感じ取りにくさは本人が自覚していないことも多く、周囲の人にも気が付きにくい特性です。例えばこれらの様子が例として挙げられます。



熱いものを触っても
反応がない



冬の寒い季節に薄着でも
平気そうにしている



大きな揺れ、ジャンプや回転など強い刺激のある遊びを好む

A)のような子どもに対しては、以下の3つの対応を心がけましょう。

その1：子どもの体調チェックを習慣づけましょう。また、どのような症状があれば、大人の方に報告する必要があるのか客観的な指標を設定しておきます。

子どもの顔色や便の状態、腕・足などの身体を1日1回チェックして、傷やあざなども含め身体の異変がないかを確認するようにしましょう。1日1回のチェックは「朝の着替えが終わった後」などタイミングを固定しておく、習慣づけやすくなるでしょう。子どものことは普段からよく見ているという場合でも、家事や仕事に追われて時間が取れないと、つい見落としてしまうこともあるかもしれません。検温や体調チェックの項目をひとまとめにしたチェックリストを作ると、漏れがないかを一目で確認でき、子どもの体調の変化にも気づきやすくなると思われます。

また、“毎朝体温を測るようにしておき、37度以上あれば大人に報告する” “咳や鼻水が出ていたら大人に報告する”といったように、大人に報告するための客観的な目安を作り、子どもに伝えるようにしましょう。

その2：子どもに関わる人たちにもサポートをお願いしておきましょう。

子どもの体調に変化が見られている時には、子どもの園や学校の先生に「休憩しよう」と声をかけてもらうように、あらかじめ頼んでおきましょう。大人がずっと見守ることが難しい場合は、異変があった時に先生を呼んでもらうようにお友達に頼んでおくともいかもしれません。できる範囲で、子どもの周りの人にもサポートをお願いしてみることも大切です。

その3：子どもが体調を崩す前に事前の対策を心がけましょう。



これらのようなルールを決めて、身体に不調が起きる前の対策を考えていきましょう！

③ 次は、B)・C)・D)の子どもの特徴と、それぞれの対応について見ていきましょう。

B) どの程度の不調で相手に伝えるべきなのかが分からないため

子どもたちの中には、「ちょっと」や「少し」などの曖昧な表現を理解することが苦手な子もいます。体調の悪さを感じていても、どの程度の体調不良の場合に相手に伝えればよいのかわからず、多少の不調では我慢してしまうこともあります。

C) 『どのように』『誰に』伝えたらいいのかが分からないため

A)のような感覚の感じ取りにくさという特性がなく、痛みや不調を感じているものの、上手に相手に伝えられない場合には、『何をどのように伝えるか』『誰に伝えるか』が分からずに、困っている場合もあります。

家庭ではお母さんやお父さんなど保護者の方になると思いますが、園や学校では担任の先生や保健の先生、お友達、など様々な人がいるので誰に伝えるべきか悩んでしまい、不調を伝えるまでに時間がかかってしまうこともあります。

D) 言葉の表現が苦手なため

子どもたちの中には、言葉によるコミュニケーションの力が弱い子もいます。例えば、言葉が出ない子どもや、言葉の表出があっても、適切な言葉を選んで自分の状態を伝えることが難しい場合があります。



B)・C)・D)のような子どもに対しては、以下の2つの対応を心がけましょう。

その1：身体の不調に関する表現や痛みの程度の伝え方を教えていきましょう。

普段から「お腹が痛くなるから、冷たい飲み物は一杯にしようね」「転んだら痛いから、ゆっくり歩こうね」というように、子どもに声かけをする時には自然と身体の不調に関する表現を学べるように意識して声かけをしていきましょう。

また、子どもは痛みの程度をうまく伝えられなかったり、どこが痛むのか、どんな違和感を感じているのかを言葉で伝えることが難しいこともあります。その場合には【痛みの強さレベル】【身体の不調リスト】等を見せて教えてもらうようにしましょう。

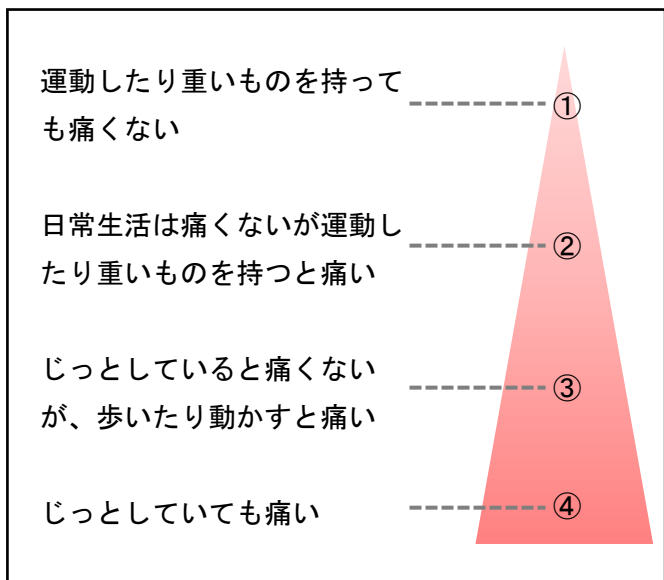
【痛みの強さレベル】

具体的な数値や状態を見せて、痛みの度合いを聞いてみるようにしましょう。身体の状態がわかる基準があると、本人にとっても痛みの程度を伝えやすくなると思われます。



【身体の不調リスト】

イラストと文字で身体の症状やケガの状態が分かるものを用意しておく、自身の状態に照らし合わせて見ることができます。また、お家や園・学校などの目に入りやすい場所にも貼ってもらい、日ごろから症状の伝え方を学んでいくことも大切です。

【痛みの強さレベル】



【身体の不調リスト】

 からだがかさむい	 からだがあつい	 ぎもちがわるい	 めまいがする
 あたまがいたい	 おなかやがいたい	 のどがいたい	 はがいたい
 ちがでている	 あかく はれている	 いたいところ がある	 たべたくない

その2：具体的な伝え方を教え、練習していきましょう。

子どもに実際の伝え方を教える時には、スケール表なども用いながら、「これくらいになったら、〇〇さんに“お腹が痛い”って伝えようね」というように『誰に』『どのように』伝えるのかを教え、練習しておきましょう。

言葉で伝えることが難しい場合には、【身体の不調リスト】を示し、あてはまるものを指さしてもらうようにすると良いでしょう。また、ヘルプマークのような絵カードを用意したり、ハンドサインを決めておくことも方法の一つです。

子どもの発達の様子や性格によって、子どもそれぞれに合った伝え方があるため、子どもの様子を観察し、ひとりひとりに適した表現方法を考えましょう。

子どもが身体の不調を自分で伝えることができれば、
しっかりと褒めることを忘れないようにしましょう！
また、「教えてくれて、ありがとうね」と感謝を伝えることも
ポイントです。

子どもが自分は大切にされている、いつも気にかけてくれている、という実感が持てることで、大人の方との信頼関係が育まれ、子どもの自尊心を高めることにも繋がります。



④ 最後に、E)の子どもの特徴とその対応について見ていきましょう。

E) 病院や薬が苦手なため

病院に行ったら注射をされて痛い思いをした。薬が苦手で飲みたくない。といった理由から病院が苦手な場所になってしまっている子どもは多くいます。また、病院では何をされるのかが分からずに不安を感じてしまう子どももいます。そのため、病院に連れて行かれたり苦手な薬を飲むぐらいなら体調が悪くても伝えずに、我慢してしまおうと考える子もいると思われます。

E)のような子どもに対しては、当日はどんな検査や処置を行うのかを子どもにわかるように伝え、受診の流れがイメージできるように説明してあげましょう。もし、注射など子どもの苦手な処置は行わないことが分かっていたら、「今日は注射はしないよ、痛いことは何もないからね」というように不安を取り除いてあげることも大切です。

また、色々な病気やケガの種類・経過を言葉で伝えたり、お医者さんごっこをして病気やケガに関する知識を深めてあげましょう。「咳が出て辛そうだから病院に行こう。お薬をもらって飲んだら楽になるよ」といったように、病院に行った方が良い理由を知ることによって、子ども自身も受診に前向きになりやすくなると思われます。



子どもが自身の体調不良を感じ取り、意思表示ができるようになることは、症状の悪化を防ぐことができるため、とても大切なことです。それに加えて、子どもの体調不良や疲労の原因にもなるストレスを和らげるような関わりも心がけましょう。

子どもたちの中には、疲れやストレスに気づきにくい子がいます。また、園や学校で頑張りすぎてしまうことによるストレスが、結果的に体調不良を引き起こしてしまう場合もあります。そのため、子どものストレスを軽減できるような関わりを意識して、心と身体の健康を維持できるよう工夫してみましょう。例えば、子どもの園や学校での話をゆっくりと聞く時間を作ったり、絵本を読み聞かせるなどで一緒に過ごす時間を作るのもよいでしょう。子どもを優しくハグしたりマッサージをするなど、直接肌に触れてスキンシップを取ることで子どもは安心感を得られるため、心のエネルギーも回復しやすくなると思われます。

手洗い・検温・マスクに関するQ&A

新型コロナウイルスやその他の感染症対策の予防として、現在、手洗いや検温・マスクの着用など新しいルーティンを作っていくことが求められています。

ここでは、子どもの手洗いや検温・マスクの着用について、Q&A形式で補足的な情報をお伝えしていますので、子どもの様子と照らし合わせてご活用ください。

Q. 手洗いをすぐやめてしまいます。どうしたらいいですか？

- A. 手洗いの効果が見られるとされる20秒間手を洗い続けることが難しかったり、手洗いを始めるとやめられない場合には、手にスタンプや水性のペンで絵を描き、それが消えるまで洗ってもらうという方法がおすすめです。また、子どもの好きな短い曲を歌いながら、曲が終わるまで洗うなどの工夫もあります。どうしても手洗いをいやがる子どもにはアルコール消毒も有効です。

Q. 水に濡れたり触れることを嫌がります

- A. 水の感覚が苦手な子どもたちの中には、感覚刺激を必要以上に感じ取ってしまう特徴の子もいるのかもしれませんが。水の温度によっては触れることができる場合もあるため、どの温度なら触れやすいかを観察してみましょう。また、手洗い場面だけでなく、お風呂場で水を使って遊ぶなど、水に触れる機会を増やして、水に対する過敏さを弱めることを目指しましょう。濡れたタオルで手を拭くことから始めるのも一つの方法です。

Q. 水が好きで、水道でいつまでも遊んでいます

- A. 水の感覚が好きで触り続けてしまう子どももいます。まずは大人が子どもの手を取り一緒に洗うようにしましょう。その際、①手洗いを短い時間で簡単に済ませること②手洗いを終えることができたらしっかりとほめることの2つが大切です。お子さんが水で遊びだしてしまう前に、大人が「次は手のひら」など、次に洗う個所の声掛けをするというのもよいかもしれません。上手に洗えたら、洗面器の中の水で遊べるなど、ご褒美を用意するのもよいアイデアです。一定の時間で終わられるよう、数十秒程度の長さの「手洗いの歌」を一曲終えるまで、といったルーティンを決めるのもよいかもしれません。（子どもがもともと知っている歌の方が、親しみがあり見通しがつきやすいのでおすすめです）

Q. 外から帰ってきて、好きなことを優先してしまい手洗いを先延ばしにしてしまいます

A. 「しなければいけないこと」よりも、つい子どもの好きなことや楽しいことに気持ちが向いてしまって、手洗いの習慣が身につけにくい子どももいます。その場合は、玄関に入る前に、1番に手洗いをするという予告として伝えたり、玄関に手を洗う絵カードを貼り、帰宅直後に手洗いを意識できるようにしましょう。子どもが好きな遊びを始めてしまう前に、絵カードや声かけで、手洗いを促すことも大切です。手洗いができたら子どもの好きなことができる（おやつが食べられるやおもちゃで遊べるなど）も一緒に伝えるとうまくいきやすいでしょう。

Q. 正しい洗い方を理解できていないようです

A. まずは子どもの手洗いの様子を観察して、どこの段階でつまづいているかを観察してみましょう。手洗いの段階には以下のようなものがあります。つまづいている段階が分かったら、実際に大人が隣で手を洗って見本を見せたり、子どもの手に触れて一緒に洗ってみましょう。また、洗い残しが気になるという子どもには、手洗いの手順を絵や写真に示して目に見える形で提示すると、手順表を確認しながら洗うことができるためおすすめです。もし、洗い残しがあれば絵や写真を指さして一緒に確認していきましょう。

蛇口をひねって
水を出す

石鹸を
つける

泡立てる

両手をこすって
手を洗う

石鹸を
洗い流す

水を
止める

タオルで
拭く

Q. 体温計で熱を測るのを嫌がります

A. 感覚刺激を必要以上に感じやすい子どもの場合、わきに体温計を挟んだ時の感覚を不快に感じて、嫌がることもあります。また、その場でじっとすることが苦手な子どもにとっては、わきに体温計を挟んで、しばらくの間じっとしていなければいけない状況は辛く感じてしまうこともあります。身体に触れずに測れるタイプの体温計や、1~3秒など短時間で測れる体温計もありますので、まずはそのような体温計を使い、子どもが苦手意識を持たずに測れる方法を考えてみましょう。

Q. マスクをつけるのをいやがります

- A. 園や学校でもマスクの着用が求められることが多くありますが、マスクがいやという子どもも多いです。なぜ子どもはマスクを嫌がっているのでしょうか？もしマスクのにおいを嫌がっているようであれば、洗える布マスクの方がおすすめです。マスク用の香りづけスプレーもあります。耳にかけるゴムが痛いという方は、クリップを使ってマスクのゴムを首にかける方法などもあるようです。この機会にぜひ調べてみてくださいね。

