１歳６か月児健康診査

こころとからだの相談問診票

保護者の皆様へ

仙台市では、東日本大震災をきっかけに「こころとからだの相談問診票」を作成し、保護者の皆様やお子さんの心身の状態について振り返る機会として、震災に関することに必ずしも限らずに、ご利用いただいています。

最近、お子さんのようすで気になることはありませんか？また、子育てをがんばっている保護者の皆様のストレスはたまっていませんか？

以下をご記入のうえ、健診日にお持ちください。

お子さんの名前　　（ 男 ・ 女 ）　令和　　年　　月　　日生まれ

健診を受ける区　仙台市　　区　　健診日　令和　　年　　月　　日

- **お子さんに次のようなことはありませんか。**
  該当する「□」にチェック（✓）をつけてください。何個でもかまいません。

１．食欲がない（飲みが悪い）。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
２．夜泣きが多い。または、なかなか寝つけなかったり、夜中によく目を覚ましてぐずったりする。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
３．すぐ泣いたり興奮したりしやすい。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
４．必要以上におびえたり、小さな物音にびっくりしたりする。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
５．暗いところや特定の場所を怖がる。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
６．ゼーゼーしたり、体や目をかゆがったりする。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる

- **保護者の方に次のようなことはありませんか。**
  該当する「□」にチェック（✓）をつけてください。何個でもかまいません。

１．あまり眠れない。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
２．頭痛、腹痛、吐き気、めまいなどの身体の不調を感じる。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
３．いらいらしたり、怒りっぽくなったりしている。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
４．色々と不安がある。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
５．ちょっとした物音や揺れに対してひどく驚いてしまう。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
６．気分が落ち込んだり、寂しくなったりすることがある。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
７．悪夢に悩まされることがある。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
８．物事になかなか集中できない（落ち着いて取り組めない）ことがある。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる
９．こどもについ当たってしまうことが増えた気がする。	□ 当てはまる	□ 少し当てはまる

- 何か困っていることや心配なことがありましたら、記入してください。

- ご希望の場合は、専門スタッフ（医師、心理士、保健師等）がご相談をお受けします。
  相談の希望　□ あり　□ なし　　（裏面をご覧ください）

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
・頭痛や腹痛などがおこるが受診しても特に異常がない

このような変化の多くは、以下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、『こ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。

お子さんと接するときに心がけたいこと

○お子さんの話をよく聴く
どのような話であっても、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出さないようにします。

○家族がいっしょ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

○まわりに気をつかうがんばり屋さんのお子さんの場合、負担が大きくなりすぎないように気をつける

○災害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いても、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、誰かに話を聴いてもらったりして、リラックスすることが大切です。

こどものこころの相談室（予約制）

仙台市では、東日本大震災をきっかけに、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】お住まいの区の区役所家庭健康課・総合支所保健福祉課にご連絡ください。