

「家族」だから気づける『いつもと違う』サイン

睡眠



なかなか寝付けない

遅くまで夜更かしている

朝、起きるのがつらそう

食欲



食欲がない

食べ過ぎる

急に痩せた
または 太った

体重を
とても気にしている

体調



からだがだるそう

顔色が悪い

腹痛、頭痛、めまい、吐き気

行動



学校に行きたがらない

身だしなみにかまわなくなった

ちょっとしたことで
怒りっぽくなった

他にも

友達と遊ばなくなった
無口になった・独り言を言うようになった
挨拶をしなくなった
何度も同じ動作や行動を繰り返す
長い間ぼんやりしている
表情が変わらず、感情面の反応が少なくなった など

ストレスをためて、こころの健康状態が優れないときに、ご家庭で気づきやすいサインがあります。「今まではこんなことなかった」「どうも普段の様子と違う」など、いつもと違うことへの気づきが大切です。

大きなストレスにさらされた時にいつもと違う反応が出るのは、健康な人でも起きる自然なことです。ただし、それが続くようであれば、子どもから話を聞いてみましょう。

症状がつかなくて苦しい、生活をするうえで支障が大きいという場合には、専門機関への相談をお勧めします。