

子どものSOS 見逃していませんか

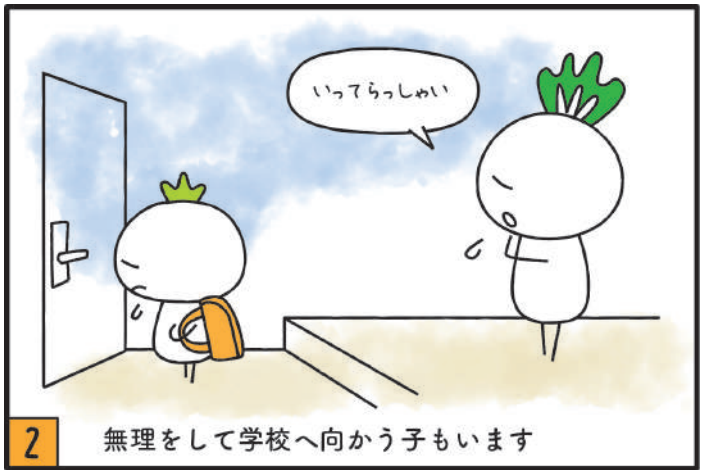
夏休みが明けるこの時期は、環境の変化やプレッシャーから、子どもが不安やストレスを感じやすくなります。「いつもと違うかも」と子どものサインに気付き、子どもが安心できる関わりを考えてみませんか。

問福祉政策課☎7167－1131・FAX7164－3917



子どもの声の代弁者
悠々ホルンさん

いじめや虐待、不登校などに悩む子どもたちのSOSを代弁するシンガー・ソングライター。子どもたちから届くおよそ10,000通もの共感・相談メッセージを受け止め、楽曲を制作し、子どもたちの声を音楽で伝え続けている









会話のポイント❀大人は「話す役」より「聞く役」

子どもに一方的に話すのではなく、子どもの気持ちや出来事を教えてもらいましょう。

- ☑子どもの気持ちを否定せず理解しようと聞く
- ☑勉強のことや大人が知りたいことだけでなく、子どもが興味のある話にも関心を向ける
- ☑うなずきやあいづちで「聞いているよ」と示す

❀安心できる関係づくりを普段から



自分から悩みを相談できない子どもでも、安心して話せる相手との日常会話の中で本音を打ち明けることがあります。その関係づくりのために、普段から雑談を大切にしたいですね。

最近、子どもにいつもの元気がないような気がする…

長期休み明けは、誰にでも異変が起こり得る時期です。マラソンを走っている時、一度足を止めて休んでしまうと、再び走り出すのは大人でも苦しいものです。特に、以前から学校をつらいと感じていた子どもにとっては、再びその場に戻ることが大きなストレスになります。



誰にでも起こるSOSのサイン

- ☑眠れない　☑朝起きられない
- ☑食欲がない
- ☑おなかや頭が痛い
- ☑口数が減り、表情が暗い
- ☑泣いたり暴れたりする
- ☑学校へ行きたがらない

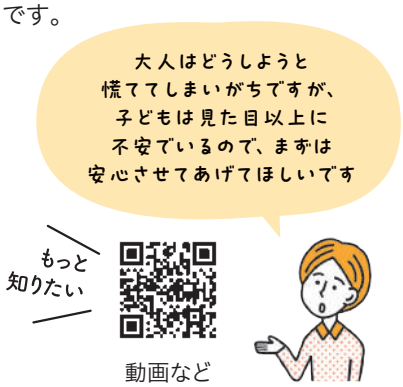
もしかしたら心の悩みが原因かも

どう声をかけたらいいのだろう…

「いつもと様子が違うな」と思ったら「何かあった？」「最近、眠れてる？」などと声をかけてみるといいかもしれません。答えが返ってこなくても無理に問い詰めず、「話したくなったらいつでも聞くよ」と気にかけることが大切です。

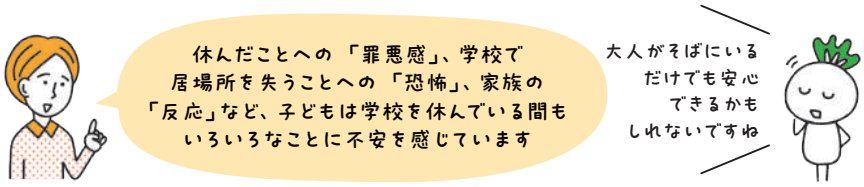
新学期、学校に行きたくない様子が見られるときの対応例

- **深呼吸**　大人が感情的にならないよう自分自身の心を落ち着かせる
- **安心させる**　子どもの背中をさすり、一緒に飲み物を飲む
- **理由を聞く**　答えられないときは「無理に言わなくても大丈夫」と声をかける
- **一緒に考える**　つらそうなら「休んでいいよ」と声をかけ、学校を休むか一緒に考える
- **選択肢の共有**　「つらいときは途中で帰っておいで」と選択肢を伝える
- **引き留める**　涙や震えが止まらないなど、異変・不安を感じたら引き留める



「休んでいいよ」と声をかけて、ずっと行けなくなったらどうしよう…

1・2日休んだことで心と体がリフレッシュして登校できるようになる場合もあります。しかし、甘えや怠けではなく、気力を失うさまざまな理由が重なった結果、休みが長期化する場合もあります。まずは心と体を休ませること。そのためには、不安を抱える子どもへの温かな見守りが大切です。



休みが長期化しても心配しすぎないで

柏市には、教育支援センター、オンライン学習、校内や民間のフリースクールなど、たくさんの選択肢があるし、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーも親身に相談にのってくれるよ



市の不登校支援

大人もつらいときは専門機関に相談を

家族が追い詰められていると、子どもも不安定になりがちです。子どものためにも、1人で抱え込まずにご自身の悩みを相談することも大切です。



相談窓口一覧

