

保護者
向け

子どものこころの SOS を 受け止めるために

子どものこころの SOS サインについて

こころのSOSサインに気づくには、子どもの普段の様子を知っておくことが必要です
言葉にできない気持ちを SOS サインで発信しているかもしれません
いつもと違う様子が見られたら注意が必要です



子どもの SOS サインに気づいたら・・・

一番大切なことは**子どもの話を聴く**ことです

でも・・・



声を掛けてみても話してくれないこともあるかもしれません

実は・・・

子どももどうしたらいいかわからない



- ・何が不安なのかわからない
- ・どう表現したらいいかわからない
- ・悩みを持っていることを知られたくない

素直に心配していることを伝える



最近元気がないように見えるよ

悩んでいることがあるなら一緒に考えるよ

ありのままを受け入れる



辛かったね

寂しかったね

子どもの気持ちや体験したことを、否定したり怒りたくなったりすることもあります
子どもが自己否定的な発言をした時こそ、マイナスな気持ちを受け止め、共有しましょう

問題が解決できなくても焦らない

子どもが抱えている悩みはすぐに解決しないこともあります
子どもにとっては、味方になって一緒に考えてくれる存在が
大きな助けになります



判断しない・批判しない・持論を述べない

●つい言ってしまうがちなこと



NG な声掛けの例

我慢していればいいことがあるよ

自分を傷つけちゃダメだよ

そのくらいのことなら大丈夫だよ

子どもの考えを否定したり、アドバイスをしたりしたくなることもありますが、子どもの気持ちを受け止めることを大切にしましょう

誘導せずにオープンに尋ねる

どんな気持ちになったの？

その時はどう行動したの？



大人が想像して決めつけるのではなく、子どもが気持ちや困りごとを自身の言葉で表現できる
「開かれた質問」をするように心がけましょう

子どもがなかなか話をしたがない時には



「あなたのことを気にかけている」ということを伝えましょう

心配をかけていいこと、いつでも話を聴けることを伝えましょう

発達に応じたスキンシップや、一緒に過ごす時間を大切にしましょう

話をしてくれない時は、その場でそれ以上踏み込まず丁寧な声掛けや観察を継続しましょう

子どもを支える家族のケア



子どもを支える大人も傷ついたり、悩んだりすることがあります

ひとりで抱え込まずに学校の先生や行政機関、友人等のサポートを受けましょう

家族自身の気分転換やリフレッシュも大切です

TALK (トーク) の原則

子どもから「死にたい」と訴えられたり、こころの SOS サインに気づいたりした時は、TALK の原則を参考に対応しましょう

- Tell** : 心配していることを言葉に出して伝える
- Ask** : 生きるのがつらいほどの苦しみについて、率直に尋ねる
- Listen** : 話を遮らず、じっくりと子どもの話を聴く
- Keep Safe** : 決して一人にせず、子どもの安全を確保し、学校や専門家・専門機関に相談する

相談窓口

子どものことで気になることがある時、まずは学級担任や学校のスクールカウンセラーに相談してみましょう

学校以外にも相談できる窓口があります



| 機関名 | 内容 | 日時 | 問合せ |
|---------------------------|---|--|--|
| 児童生徒支援センター 「すてっぷ」 | 不登校、いじめ、特別支援教育等に関する総合的な相談窓口 | 月～金曜日 (祝日除く) 9:00～16:30 | 0120-078-070 055-232-8019 |
| やまなし子供 SOS ダイヤル | いじめや不登校、ヤングケアラーや子供の発達に関する相談等、学校や家庭に関する相談 | 電話相談：24 時間 面接相談：平日 9:00～17:00 (要予約) | 0120-0-78310 面接相談受付ダイヤル 055-267-5887 |
| 子ども・青少年総合相談センター 「あおぞら」 | ヤングケアラー、子どもの権利擁護、青少年に関する相談(学校生活、友人関係、進路等) | 月～金曜日 (祝日除く) 8:30～17:15 | 0120-743-011 055-221-3011 |
| 子ども・青少年総合相談センター 「おひさま」 | 子育て支援制度、養護に関する相談(家庭での養育困難、児童の虐待等) | 月～金曜日 (祝日除く) 8:30～17:15 | 055-237-5917 |
| 母子保健課 | 子どもの健康づくりを中心とした生活習慣等に関する相談 | 月～金曜日 (祝日除く) 8:30～17:15 | 055-237-8950 |
| 精神保健課 | うつや精神疾患を中心としたこころの健康に関する相談 | 月～金曜日 (祝日除く) 8:30～17:15 | 055-237-5741 |

※「甲府市子育てガイドブック」参照

作成協力：山梨県立大学アート部学生
発行：精神保健課