

## 子どもはいつも求めています

子どもの健やかな育ちのためには、子どもの「自己有用感」を育むことがとても大切だと言われています。

「自己有用感」とは、「誰かの役に立った」「人に感謝された」「人に認められた」と子ども自身が感じる気持ちのことです。生活のいろいろな場面のちょっとした関わりの中で、育んでいくことができます。「自己有用感」を育むことは「不登校」「いじめ」の未然防止にもつながります。



### 子どもと話そう！話を聴こう！

毎日、子どもと目線を合わせて、話をしましょう！

「そうなんだ！」と相槌をしながら、話を聴きましょう！

- ・「おはよう」「おやすみ」
- ・「行ってらっしゃい」
- ・「もっと聞かせてよ」
- ・「どんなことをしたの？」

### 子どもを認めよう！

子どもに家庭での役割を与え、活躍する場面をつくりましょう！結果ではなく、その過程を認めましょう！

- ・「お手伝い、ありがとう」
- ・「助かったよ」
- ・「頑張っていたね」
- ・「うれしかったよ」

### 子どもと一緒に過ごそう！

スマートフォンやゲームから目を離して、家族の時間を楽しみましょう！

- ・一緒に食事をする
- ・一緒に遊ぶ（体を動かす）
- ・一緒にテレビをみる
- ・野外で活動する
- ・何もしなくても一緒にいる

## もし子どもの様子に変化（SOS）を感じたら・・・



## TALKの原則

※心の危機が迫っていると思われる子どもへの対応



### Tell

はっきりと言葉に出して「心配している」ことを伝える

### Ask

もし、自殺をほのめかしたら「どんな時に死にたいと思ってしまうの？」などと率直に聞く

### Listen

話をさえぎらず「ゆっくり」聴き、子どもの気持ちを一生懸命受け止める

### Keep safe

「一人にしない」など、子どもの安全を確保して専門家に相談する

## 子どものSOS 発見チェックリスト

恥ずかしい  
心配をかけたくない

子どもは、自分の不安や困りごとを言葉にして打ち明けられないこともあります。子どもからのSOSのサインに気づくために、下記の項目を参考に子どもの様子を確認してみてください。



### □ No. 項目

- 1 朝、なかなか起きてこないようになった。起きる時間が遅くなった。
- 2 いつもと違って、朝食を食べようとしなくなった。
- 3 朝から疲れた表情をしている。ぼんやりとしている。ふさぎ込んでいる。
- 4 登校時間が近づくと、頭痛や腹痛、発熱、吐き気など体調不良を訴えて登校を渋るようになった。
- 5 一人で登校(下校)するようになった。遠回りをして登校(下校)するようになった。
- 6 登校の途中で家に戻ってくる。特に理由もないのに、いつもより帰宅が遅い。
- 7 家族と話をしなくなった。学校の話 avoid するようになった。
- 8 感情の起伏が激しくなり、親への反抗や弟や妹をいじめるようになった。ペットに八つ当たりするようになった。
- 9 表情が暗くなり、言葉数が少なくなった。言葉遣いが乱暴になった。
- 10 親や兄、姉に、これまで以上に甘えるようになった。身体接触を求めるようになった。
- 11 服の汚れや破れ、体にあざやすり傷があっても理由を言いたがらない。自分でケガをしたと言う。
- 12 帰宅するとすぐに自室にこもるようになった。外出をしたがらない。
- 13 不必要に金品を要求するようになった。お金の使い方が荒くなった。家からお金を持ち出すようになった。
- 14 「もうどうでもいい」「どうせ自分なんか」と、投げやりな言葉や態度が目立つようになった。
- 15 これまでの勉学の姿がなくなり、成績が急に下がった。
- 16 ため息をつくことが多くなった。夜遅くまで起きていて、なかなか寝付けない様子である。
- 17 「引っ越しをしたい」「転校したい」というようになった。
- 18 自転車や持ち物などが壊されている。教科書やノートに落書きがある。破られている。
- 19 学用品や持ち物を無くすことが増えた。買い与えた覚えのない品物を持っている。
- 20 家で与えた以上のお金を持っている。
- 21 遊びの中で、友だちから横柄な態度をとられている。
- 22 友だちの話をしなくなったり、いつも遊んでいた友だちと遊ばなくなったりした。
- 23 友だちから頻りに誘われて、以前より外出が増えている。夜に外出したがるようになった。
- 24 スマートフォンなどで SNS 等をとても気にするようになった。
- 25 いじめの話をすると強く否定する。

## 市や県の相談窓口



あてはまる項目があり、それが継続しているようでしたら、学校までご相談ください。

- 加古川市教育相談センター 079-421-5484 平日9:00~17:00
- 加古川市少年愛護センター 079-423-3848 平日9:00~17:00
- ひょうごっ子悩み相談センター 0120-783-111 平日9:00~21:00  
0120-0-78310 24時間子供SOSダイヤル
- 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル 078-382-3566 平日18:00~翌8:30  
(土日祝24時間)
- ひょうごっ子悩み相談センター 079-421-0115 平日9:00~17:00  
(播磨東教育事務所分室)