

# 子どもと話をしよう 子どもの話を聴こう

## 子どもたちの健やかな成長を願って

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。

**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」
- ・「行ってらっしゃい」
- ・「もっと聞かせてよ」

### 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」

### 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）
- ・野外で活動する
- ・何もしなくても一緒にいる

# 保護者の皆様へ

## 子どものSOS 発見チェックリスト

### □ No. 項目

- 1 朝、なかなか起きてこないようになった。
- 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、やけ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。
- 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。

ひとりで悩まないで

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。

## 市や県の相談窓口

加古川市教育相談センター  
**079-421-5484**

平日：午前9時～午後5時  
(土日祝、12月29日～1月3日は休み)

24時間子供SOSダイヤル  
**0120-0-78310**

ひょうごっ子悩み相談センター  
**0120-783-111**

携帯電話からは…

**0795-42-6004**  
**0795-42-6559**【夜間】

年末年始を除く毎日  
(夜間：午後9時～翌午前9時)

加古川市少年愛護センター  
**079-423-3848**

平日：午前9時～午後5時  
(土日祝、12月29日～1月3日は休み)

兵庫県のちと心のサポートダイヤル  
**078-382-3566**

平日：午後6時～翌午前8時30分  
土曜・日曜・祝日：24時間

ひょうごっ子ネットいじめ情報相談窓口  
**06-4868-3395**

月～土：午後1時～午後7時  
(日祝、12月28日～1月3日は休み)

Email : soudan@hyogokko.npos.biz  
(随時)