

子どもはいつも問いかけています

「認められたい…」 「必要とされたい…」

子どもの健全な育成を図るためには、「自己有用感」を高めることが大切だと言われています。「誰かの役に立った」「人に感謝された」「人に認められた」という、子ども自身の経験の積み重ねによって自己有用感が高まります。

◎子どもと会話をする

毎日、子どもと目線を合わせて声をかけましょう。
「おはよう」「いってらっしゃい」
「今日はどうだった?」「おやすみ」

◎子どもを認める

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。
「お願い、ちょっと手伝って」
「ありがとう」「助かったよ」
「さすがだねっ!」

◎子どもと一緒に過ごす

家族の時間を楽しみましょう。
「いっしょに食事をする」
「いっしょに遊ぶ」

毎日つづけることで、子ども自身が「自分がどれだけ大切な存在」なのか少しずつ実感できるようになります。



子どものSOSサインに気づいたら…

TALKの原則 → 心の危機が迫っていると思われる人への対応の原則

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「どんなときに死にたいと思うの?」と率直に聞く。

Listen 話をさえぎらずに「ゆっくり」聴く。子どもの気持ちを一生懸命に受けとめる。

Keep safe 「ひとりにしない」など、子どもの安全を確保して専門家に相談する。



相談窓口

- こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 ※平日は要時間確認、土日祝 24 時間
- 兵庫県のちと心のサポートダイヤル 078-382-3566 ※平日 18:00 ~ 8:30 土日祝 24 時間
- ひょうごっ子悩み相談センター：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 ※9:00 ~ 21:00
- 加古川市教育相談センター 079-421-5484 ■ 加古川市少年愛護センター 079-423-3848

児童生徒の

みなさんへ

どうしようもなく、自分ひとりで解決することが難しいと感じるとき、どうかその苦しさを

楽しいことなんて
ひとつも
ないと思う



誰も助けてくれるはずがない、
自分はまわりの人に迷惑を
かけていると思う



いばしょ
自分の居場所は
どこにも
ないと思う



だれ

誰でも「**こころ**」が苦しくなることがあります

まわりの人に
相談なんて
できないと思う



自分の気持ちは
誰にもわかって
もらえないと思う



何もかも
うまくいかない
と思う



友だちのSOSに気づいたら…

友だちのために「きょうしつ」をキーワードに行動しましょう！

き…気づいて
よ…よりそい
う…受けとめて
し…しんらい信頼できるおとなに
つ…つなげよう

友だちは、あなただから
話をしてくれました。
困っている友だちのために行動するときです。
→大人に相談する方法を、いっしょに考える。
(先生、家族、保健室の先生、カウンセラーなど)
→話を聞いたあなたも一緒に相談しましょう。

何かあったの？

