

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…」

子どもの健やかな育ちのためには、子どもの「自己有用感」を高める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。

◎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!」

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」なのかを少しずつ実感できるようになります。



◎子どもと一緒にすごす

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」

もし子どもの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

「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

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



どうしてもなく、
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

自分ひとりで抱えつづけないでください。
あなたを支えたいと思っている人が
きっと近くにいるはずです。



誰にでも「**きょうしつ**」が苦しくなるときがあります

楽しいことなんて
ひとつもないと思う

いばしょ

自分の居場所は
どこにもないと思う

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

何もかも

うまくいかないと思う

自分の気持ちは
誰にもわかってもらえないと思う

まわりの人に
相談なんてできないと思う

だれにでも生きている間に
苦しいことやつらいことがあります。
時には「消えてしまいたい」
といった気持ちが高まるかもしれません。
自分ひとりで抱え込まず
信頼できる人に話しましょう。
だれかに相談できる力も
生きていくうえで
大切な力です。



もし友だちの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。

