



「気づいて! こころのSOS」

Q: 新宿区の「**中学生の一番の悩み** (令和6年3月)」は何だと思えますか?

- | | | |
|----|----------------------|-------|
| 1位 | <input type="text"/> | 73.7% |
| 2位 | 友だちとの関係やつき合い方 | 50.7% |
| 3位 | 進路や進学 | 45.4% |

正解:「気づいて!こころのSOS」の2ページをご覧ください。

友人関係や勉強の悩みは、どの子にもあてはまる可能性がありますよね。この他にも、悩みやストレスを抱えがちな、思春期の子どもを支える具体例やヒントなどを紹介しています。クラスで、以下のページを開いてください。

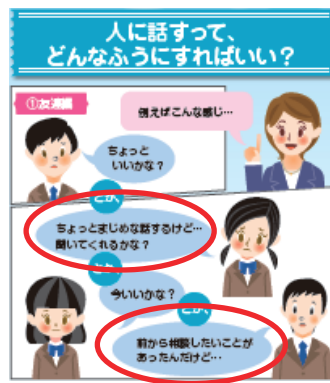
◆「子どもが自分でできる対処方法」のヒント (P. 4)



《趣旨》

- * 心が疲れたと感じた時に子ども自身ができる対処法
- * 相談の重要性
- * 信頼できる相談相手の基準

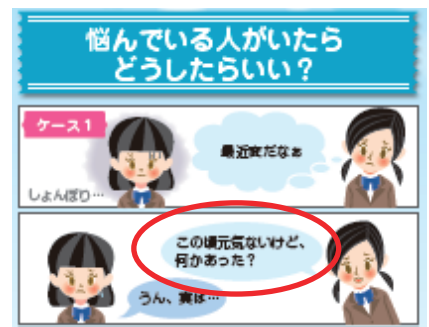
◆「人に相談することの重要性」 (P. 8)



《趣旨》

- * 相談するときの最初の一言の切り出し方
- * 相手別の声かけの具体例

◆「まわりの人ができる対応」 (P. 12)



《趣旨》

- * 周囲の人の気がかりな様子に気づいたときの声かけ方法
- * 相談を受けた時の対応方法

【学校でのかわり】

- ◇ “さりげない**声かけ**”…気になる様子がある時は、「調子はどう?」「いつものあなたらしくないようだけど」と、さりげなく声をかけてください。
- ◇ “子どもが話すのを**待つ**”…「どうして」「はっきりわかるように話さない」と問い詰めず、子どもが話すのを待って最後まで聴いてください。
- ◇ “**認め**と寄り添い”…「よく話してくれたね」と話した行為を認め、「つらかったね」など、子どもの気持ちに寄り添うような言葉をかけてください。
- ◇ “周囲の**支援**を求める”…教員だけで解決できないと思われた時、あるいは教員自身がつらさを感じている時、抱えこまず学校のスクールカウンセラーや専門機関に相談してください。

詳しくは本冊子をご参照ください。ホームページにも掲載中です。

