



「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 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しなさい」などと問い詰めず、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。

