

子どもの「SOS」に気づくために ～目を通してください、『気づいて！こころのSOS』～



【こんなことはありませんか？】

まずは、お子さんとの関係であてはまるものに☑チェックしてみましょう。

☐ **お子さんの様子が普段と違う時、声をかけていますか？**



⇒ **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。

☐ **話を聞きだそうと焦るあまり、問い詰めたり、追い詰めたりしていませんか？**



⇒ 「どうして」「はっきりわかるように話さない」などと**問い詰めず**、お子さんが話すのを待って**最後まで聴いてください**。

☐ **お子さんの話を聞いて、すぐに解決しようとしたり、結論を急いでいませんか？**



⇒ 「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、お子さんの**気持ちに寄り添うような言葉を**かけてください。

☐ **家庭だけで解決しようと頑張っていないませんか？ 保護者の方がひとりでつらさを抱え込んでいませんか？**



⇒ **保護者の方だけで抱えこまず**、学校の担任・スクールカウンセラーや保健センター等に相談してください。

本日、学校から生徒の皆様には『**気づいて！こころのSOS**』という小冊子をお渡ししました。本冊子では、思春期という大きな心の変化にともなうストレスや悩みに対し、子どもたち自身ができる対処方法を紹介するとともに、大人へ相談することの重要性についてお伝えしています。お子さんから相談があったときには、上記を参考に、お話をしてみてください。

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。



こころとからだについての相談窓口

保健センターでは、保健師等が相談をお受けしています。
お住まいの地区の保健センターにご相談ください。



(問合せ先) 新宿区健康部保健予防課
新宿区新宿 5-18-21
電話：03-5273-3862