

心のSOSサインを見逃さないで

誰にでも心が苦しい時があります。
子どもの様子を注意深く見守りましょう。
子どもの命の危機を乗り越えるために、大人にできることがあります。

保護者や地域のみなさん。

心当たりのある子どものサインはありますか？

- 朝、起きられない
- 投げやりになる
- イライラしている
- 好きなことに興味がなくなる
- 食欲がない
- 急に泣いたり怒ったりする
- 短時間の家出をする
- 友達と遊ばない
- 頭痛や腹痛が多い
- 笑わない
- 妙に明るい
- 寝つきが悪い
- 学校がある時間に、学校外で見かける
- 公園等で一人でポツンとしている
- 挨拶をしなくなる
- 乱暴な言動をする
- 注意力や集中力が低下している

など

上記のような様子がひとつでもあてはまったら、子どもの
SOSサインかもしれません。

子どもに寄り添い、受け止め、相談につなげてください。

相談先は裏面に続く



相談窓口

- **教育研究企画室**
(月～金 9:00～16:30 ※第3水曜を除く) 04-7150-8390
- **24時間子供SOSダイヤル** (全国共通) 0120-0-78310
- **千葉県子どもと親のサポートセンター**
(24時間) 0120-415-446
- **子どもの人権110番** (全国共通)
(千葉法務局内 月～金 8:30～17:15) 0120-007-110
- **ヤング・テレホン**
(千葉県警察少年センター 月～金 9:00～17:00) 0120-783-497
- **千葉いのちの電話** (24時間) 043-227-3900
- **チャイルドライン千葉** (月～土 16:00～21:00) 0120-99-7777
- **ライトハウスちば**
(千葉県子ども・若者総合相談センター
火～日 10:00～17:00) 043-420-8066

不安を抱える子どもへの接し方 スクールカウンセラーからのアドバイス

子どもは自分のストレスを言葉で表現するよりも、気分面(イライラ・泣くなど)、思考面(注意力・集中力の低下など)、身体面(頭痛、腹痛など)、行動面(甘え・わがまま・反抗など)の変化として現れることが少なくありません。まず、日常の様子で違和感に気づいた時は、少し子どもの様子を「観察」してみてもいいでしょうか。

その上で、大人は子どもに接する際に「話に耳を傾ける」「褒める」「ゆっくり焦らず安心感を与える」ことを意識し、「心配なことは言葉で伝えてよい」ことを話してあげましょう。

