

あな
たの
まわ
りに
い
ま
ん
で
い
る
か
？

たすけて
が

言えなくて

流山市



小中高生の
保護者にも
オススメ



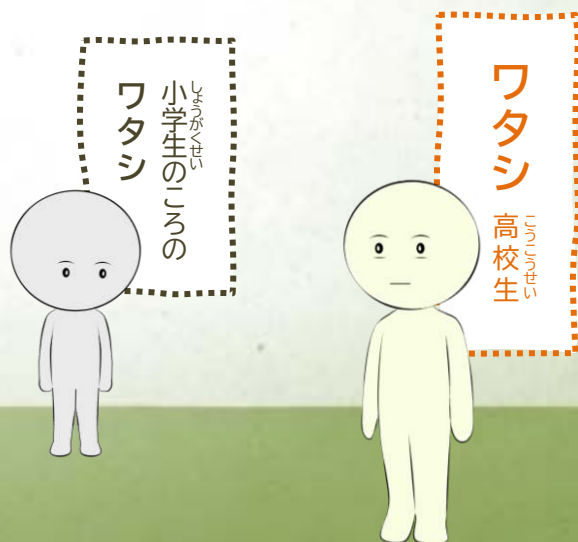
「いつもと様子がちがう...」
それは悩んでいるサインかも

<この冊子について>

つらい悩みを誰にも相談できず、毎日をガマンして過ごしている子どもが少なくありません。そうした子どもたち(家族・友達・生徒等)に対して、まわりの人ができることは何なのか。この冊子はそのヒントになりましたら幸いです。

尚、本冊子に描かれているストーリーは、一部実話をもとにしたフィクションです。

流山市健康増進課

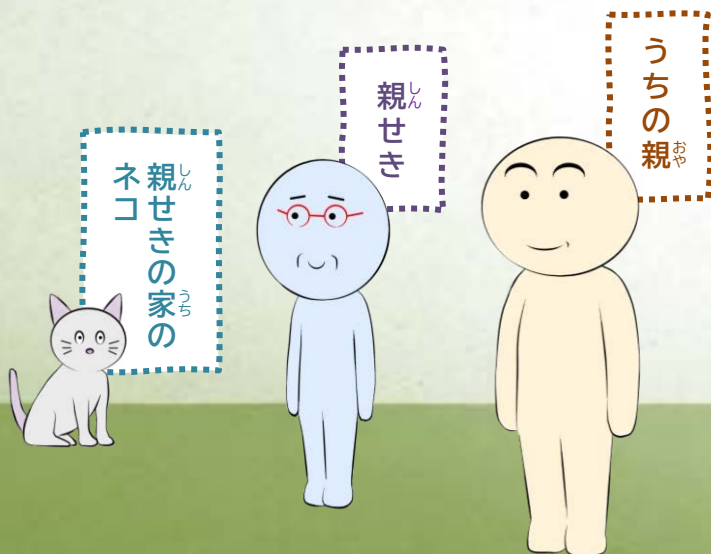


< 目次 >

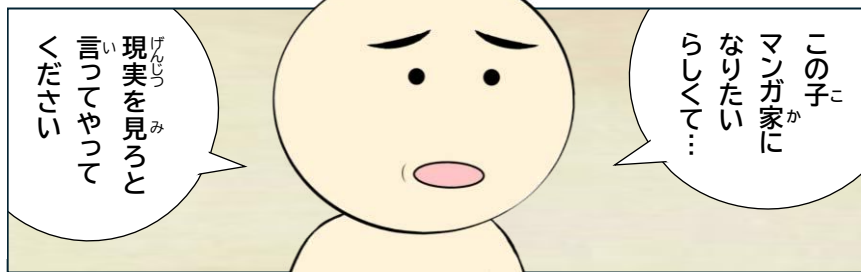
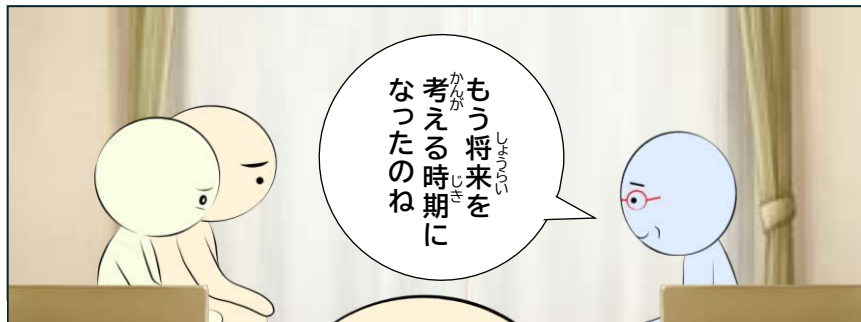
ワタシの過去	p 3 - p 4
相談できなかった	p 5 - p 6
異変が起きた	p 7 - p 12
気づいてもらえた	p 13 - p 16
また悩んだらどうする？	p 17 - p 20
伝えたいこと	p 21 - p 22

————— 教えて～親せきさん!! —————

異変はサイン	p 23 - p 24
話の聞き方のコツ	p 25
相談窓口検索サイト	p 26



ワタシの過去 かこ





相談できなかった

あのことろ

学校の
人間関係に
悩んでた…

でも
誰にも相談
できなくて

みんな敵だ
前に相談したけど
ダメだったし…
言えないよ…

家族に
知られたくない
おおごとになったら
どうしよう…

勉強に
ついていけない
わからない
「あんたが悪い」
って言われないかな…

勇気が出ない…
期待したら
傷付く…
迷惑に
ならないかな…

ワタシは

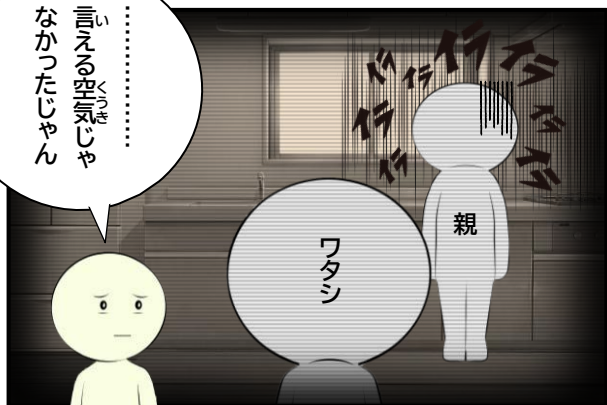
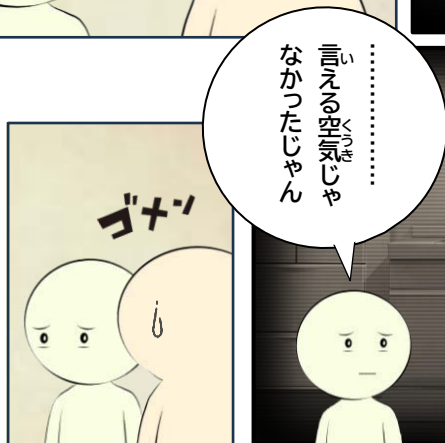
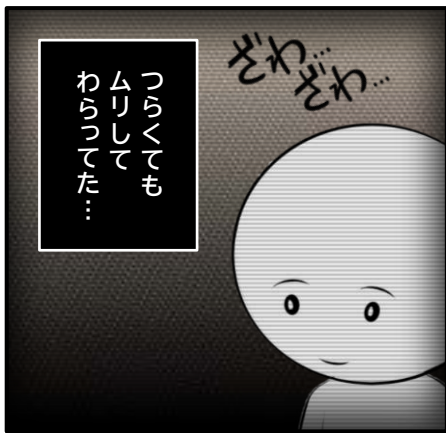
ずっとガマン
してたんだ…

ウワサに
なったら
どうしよう
相談した
って
意味
あるの?

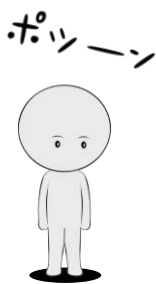
みんな
大人の味方ばかり
告げ口したと
思われないかな…

つらいことを
思い出したくない
口にしたくない
ワタシがガマン
すればいいんだ…
人が信じられない

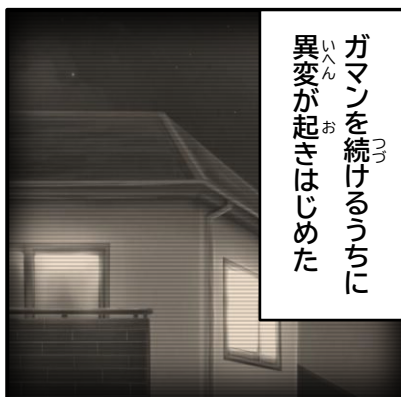




相談することは 簡単じゃない

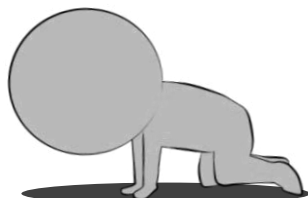


いへん お 異変が起きた



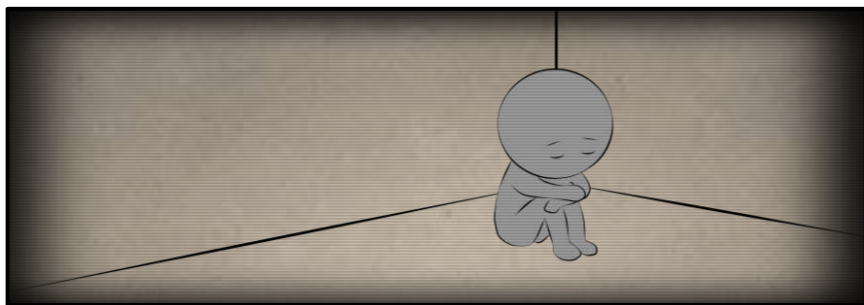


悩み なやみからくる
 ストレスなどで
 カラダに異変 いへんが
 あらわれることが
 ある





そして



学校に
がっこう

い
行けなくなった

不安やイライラが

波のように

おそつてきて

でも

どうしていいか

わからなくて

なんていうか

もう

あああああ

ドーン!!

カッ
シヤ

あのころ

「学校に行かない子ども」

が問題だと考えてた

でも本当の問題は

「行けなくなるほどの

つらい悩み」

のほうだったんだよね

追いつめられて

行動に異変が

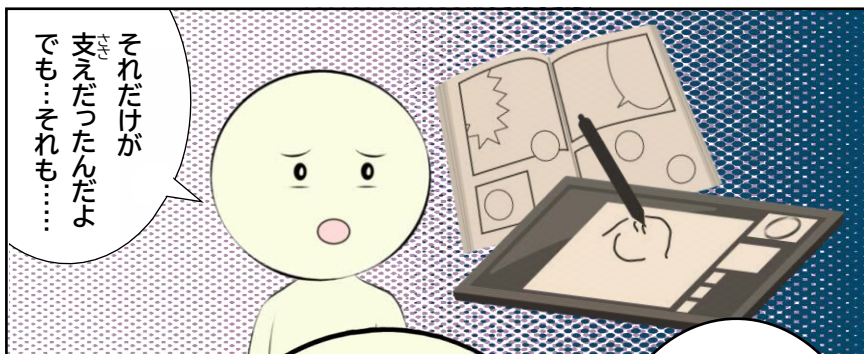
あらわれることも

ある



こまらせの子
じゃなくて
こまっっている子
だった



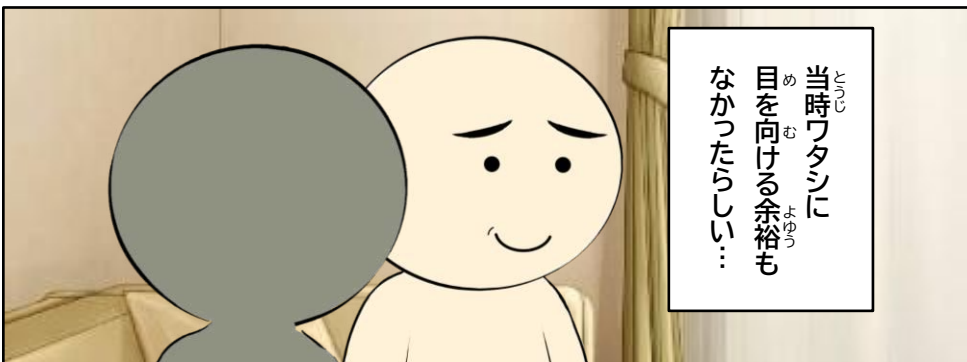
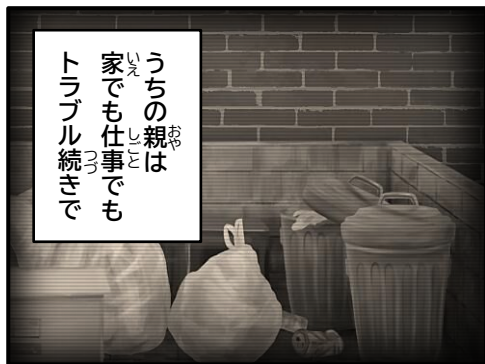




そこまで
お
追いつめられても
やっぱりワタシは
だれ
誰にも言えなかった……

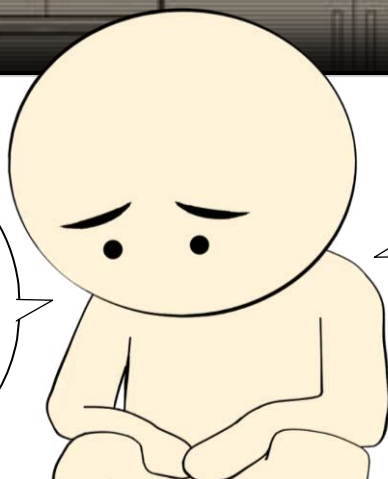


き 気づいてもらえた



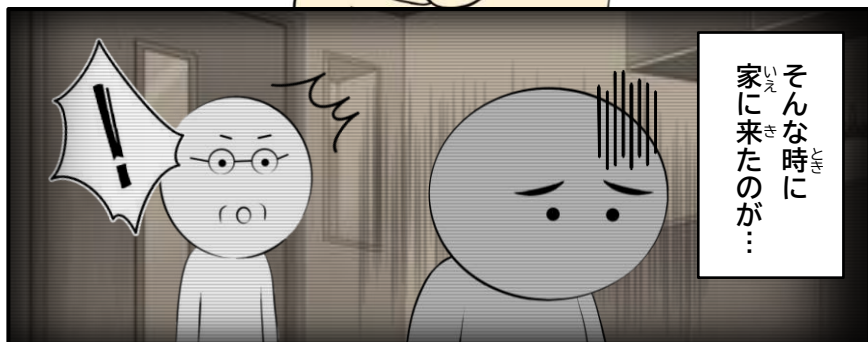


ワタシが学校に
いけなくなった時も
がっこう
とき

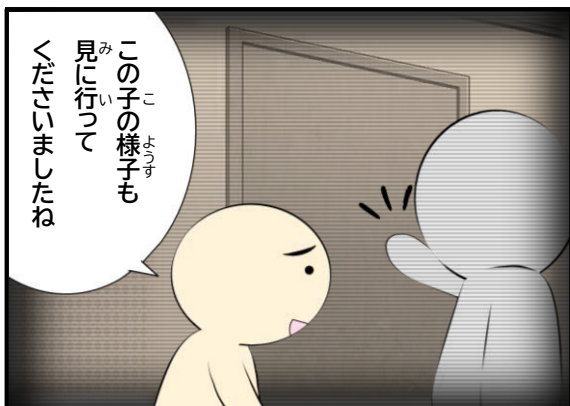
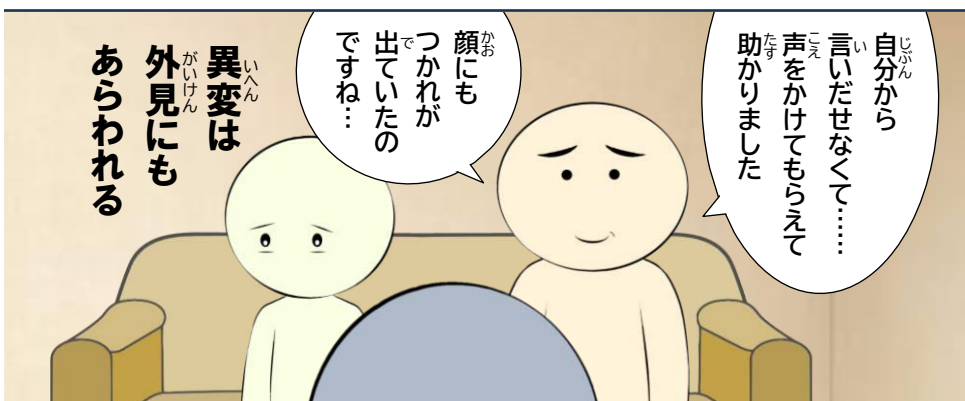
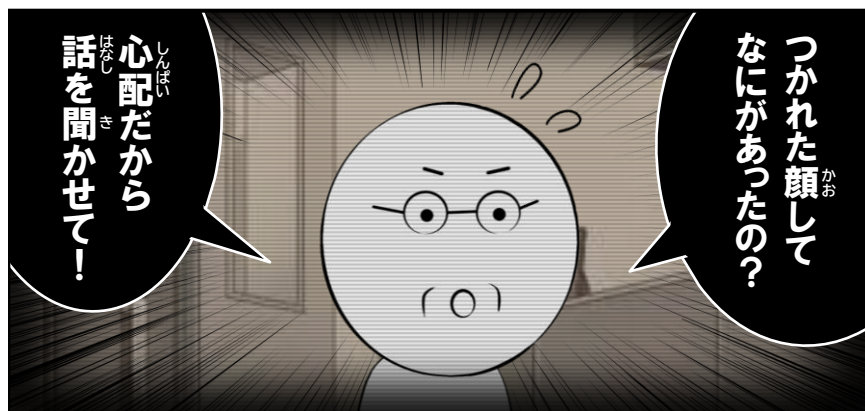


やさしくしたいのに
できない自分が
ダメな親に思えて…
じいさん
おや
あむ

夜中にひとりで
泣いたことも…
よなか
な



そんな時に
家に来たのが…
いえ
とき



がっこう
学校のことが

あまり

い
言えなかったけど

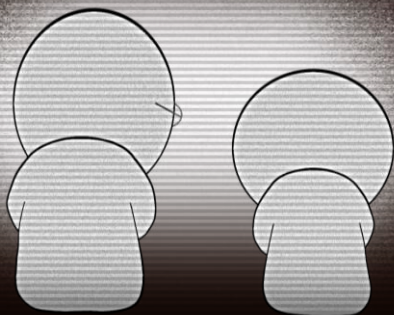
お
押しつけない

はげましゃ

アドバイスはせず

はなし
よりそって話を聞いてくれて

なんかホッとした

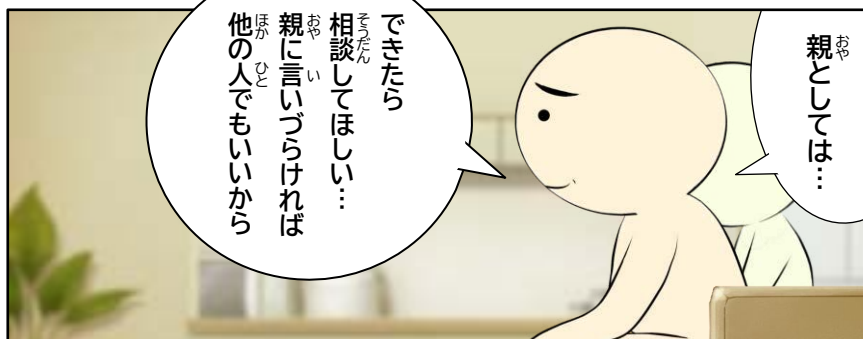
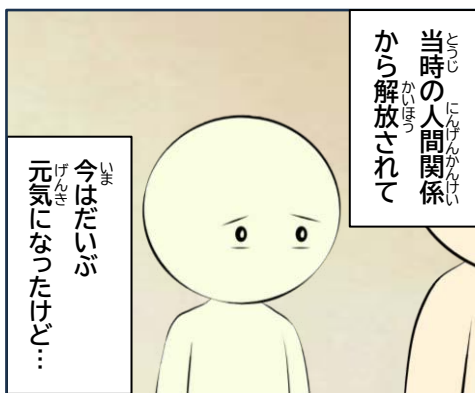


ご
その後ワタシは
メンタルクリニックで
うつつ症状が出ていると
しんさん
診断された

むせいきへ
うつで無気力や
マイナス思考になつて
ますます相談できなく
なることもあるらしい

ワタシには
生き残る価値はなし...
なこさん...

もしまた悩んだらどうする？



…言っつても

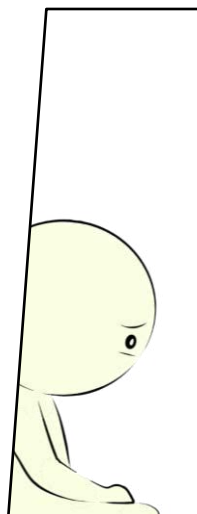
ホントは
いちばん力に
なりたいた
思ってるよ

まさかうちの親が
そんなこと言っつとは
思わなかった

でも自分自身が
いっばいっばいだと
冷静に話を聞くのも
ムズかしいって
経験してわかった

まず親である自分も
かかえこまないで
相談しようと思う

あなたは？

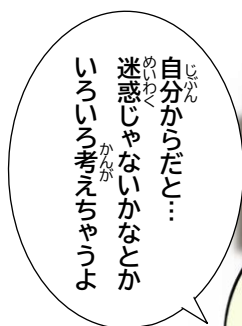


そうだん
相談してほしいとか
かんたん
簡単に言わないで
おも
って思ったけど

め
もし目の前に
しょうじく
小学生のころの
じかん
自分がいたら……



……それ以上
く
苦しんでほしくないから
そうだん
相談してって
おも
ワタシも思っ……



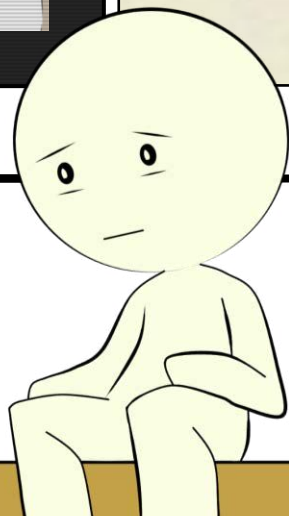
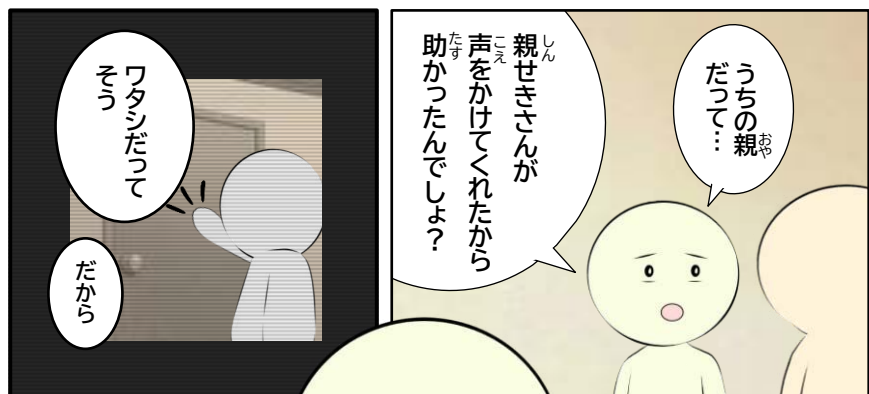
じかん
自分からだ……
めい
迷惑じゃないかなとか
かんが
いろいろ考えちゃうよ



でもあのときは
しん
親せきさんが
こえ
声をかけてくれたから……



いま
今の
ワタシなら
相談できるかな



異変^{いへん}に気づ^きいて
よりそえる人^{ひと}の
存在^{そんざい}も大切^{たいせつ}……

ワタシ
この体験を
マンガにしたい

悩みがある子は
追いつめられる前に
相談してほしい

でも…

できない状況の子もいる

異変に気づいて
よりそえる人も
必要なんだ

ワタシそのことを
マンガ家になつて
伝えることにするよ

えー本気なの!?

そのマンガ
楽しみだわ♪

ワタシもいつか
よりそえる人に
なれるといいな

- END -



ワタシも気づける人になりたい!!

教えて～親せきさん!!
異変はサイン

悩みをかかえた人は
外見 体調 行動に
異変が起こることがあります

異変は

と考えてみてください

悩みを
かかえている
サイン
かもしれない



異変(サイン)に気づいたら...

声をかけて話を聞いてみましょう

「最近、元気なさそうだけど、体調とかどう？」

「もし、悩んでいたら私に話してみない？」

※そっとしておいてほしい時もありますし、答えられない場合もあるため、無理に聞き出そうとするのは控えましょう。

異変(サイン)の理由は...

決めつけずに相手から知ろうとすることが大切です

(例)子どもが学校に行か(け)なくなった。もし、いじめを受けたのだとしたら...病気で動けないとしたら...その子を無理に学校に行かせたら余計に追いつめてしまうかも...。甘えや怠けだと決めつけず、子どもとホットココアを飲みながら話を聞いてみた。

外見

- いつもより表情が暗い
- 身なりがだらしくなった
- 急激に体型が変化した
- 不自然なケガがある
- 不自然に肌を隠している
- 持ち物が汚損・破損している など

体調

- 頭やお腹が痛い
- 下痢・便秘
- 眠れない
- 食欲がない
- 吐き気がする
- 手足がふるえる
- 疲れが取れない
- 朝起きられない
- 集中が続かない
- 無気力 など

※1 精神的なストレスから症状が出る場合があります

※2 症状が複数かつ長期的に続くことがよくあります

行動

- ミス 遅刻 欠席が増えた
- 学校に行けなくなる
- 家に帰りたがらない
- 情緒不安定で泣いたり暴れたりする
- SNSに暴力的な投稿をしている
- リストカットをしている など

外見や行動に異変があらわれなくても体調に異変があらわれる人は多いです。「元々内向的で普段から笑顔をあまり見せない人」など異変が起きていても変化がわかりにくい人もいます。「なんだかいつもと様子がちがう」という違和感を大切にしてください。

Point



ワタシも聞き上手になりたい!!

教えて～親せきさん!!
話の聞き方のコツ

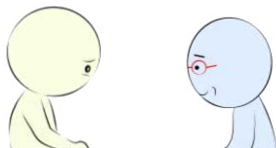
話を聞く際のポイント

安心感と信頼感のある
キャッチャーに

- 途中で口をはさんで話をさえぎらない
- 急かさず相手のペースに合わせる
- 意見を押しついたり頭ごなしに否定しない
- うなずきやあいづちをする
(「聞いているよ」「受けとめているよ」と示しましょう)
- まだ話せていないこともあるだろうなと心に留める

聞き手がアドバイスのつもりで一方向的に話してしまうことがあります。聞き手は話を投げかけるピッチャーではなく、話を受け止めるキャッチャーだと意識してみてください。中には、「話を聞いてもらいたいけど、アドバイスはいらない」という子もいます。

また、聞いた話をまわりの人たちに
言いふらすのは控えましょう。



雑談を大切に

日常的に雑談を重ねる中で、子どもの悩みに気づくことがあります。「いつも私の話を受けとめてくれる●●さんになら話せそう」との信頼感から相談行動につながることもあるので、信頼関係を深めるためにも日頃の雑談を大切にしましょう。

相談窓口検索サイト



子供のSOSの相談窓口(文部科学省)

子ども向けのサイトです

<https://www.mext.go.jp/a.menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm>

あなたはひとりじゃない(内閣府
孤独・孤立対策推進室)

悩みをひとりで抱えている人向けのサイトです

<https://www.notalone-cao.go.jp/>



こころの耳(厚生労働省)

働く人向けのサイトです

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

まもろうよこころ(厚生労働省)

悩み別・方法別・地域別に調べることができます

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



たすけてが言えなくて

作成

悠々ホルン

発行

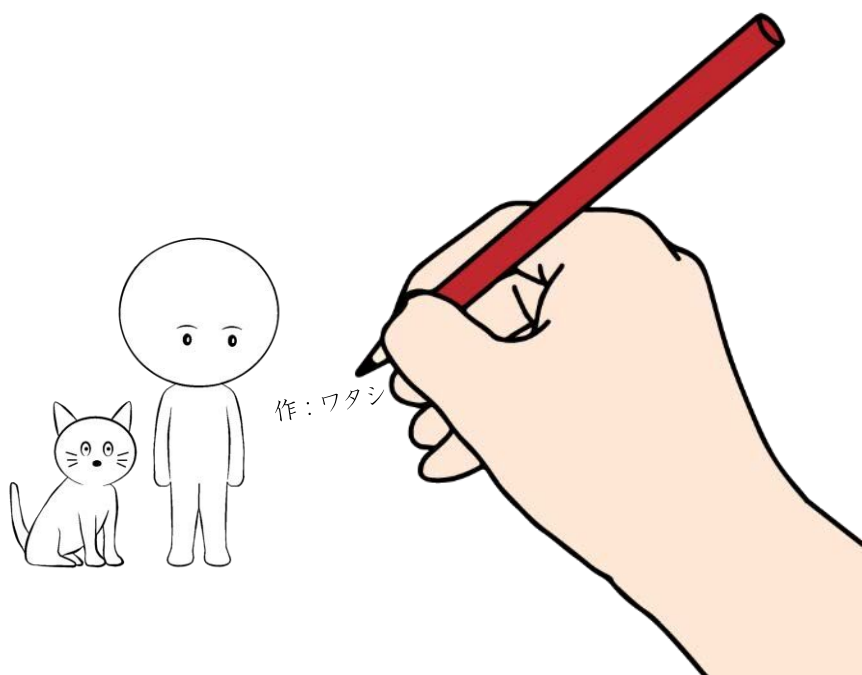
流山市

問い合わせ

流山市健康増進課

流山市西初石4丁目1433番地の1
04-7154-0331





発行 流山市