

## 子どものサインに気づいたら

子どもたちは、自分の目標に向け、様々な活動に取り組んでいます。

ぜひ、ご家庭でも、子どもたちの頑張りを褒めていただくとともに、子どもたちとの日常的な会話の中で、心配な様子が見られることがあれば遠慮なく学校にご相談ください。また、必要に応じて学校以外の相談窓口もご利用ください。

以下のような気になる様子や言動の変化が見られましたら、まずは、子どもの話をよく聴いてあげてください。

### 気になる様子の例

- 元気がなく、疲れているように見える。
- 視線をそらすようになる。
- 頻繁に体調不良(腹痛や頭痛)を訴える。
- 突然泣き出す、ソワソワとして落ち着かない。
- イライラして、怒りっぽい。

### 気になる言動の例

- 「学校に行きたくない」
- 「消えたい」、「いなくなりたい」
- 「楽になりたい」
- 「私なんていない方が、みんな幸せだ」
- 「みんなに嫌われている」

### 子どもが発するサインに気づいたら・・・



#### 1 子どもに声をかけましょう。

「どうしたの。元気がないようだけど」「何か、困ったことがあるの」

#### 2 子どもの話をよく聴き、気持ちの中に、何が隠されているのか理解するように努めましょう。

「今、どんな気持ちなの」「どうしてそのように思ったの」

#### 3 子どもが黙り込んでしまったら、一緒にその沈黙の時間を過ごしてあげましょう。本人が自分の気持ちを話すようになるまで待ちましょう。

#### 4 子どもの気持ちを受け止めましょう。言葉に出して心配していることを伝えましょう。

「そういうことを経験して、つらくなったんだね」「あなたのことがとても心配だよ」  
「よく話してくれたね、よく我慢していたね」

#### 5 保護者だけで何とかしようとしなくて、先生と相談してみましょう。

お子様に「生きていても仕方がない」「死にたい」など自己否定的・悲観的な発言がみられる場合は、しっかりとお子様に寄り添い、「TALKの原則」を参考にして、話をよく聴いてください。また、一人で抱え込まず、学校の先生や関係機関に相談してください。

## 【TALKの原則】を忘れずに

- Tell** : 言葉に出して 心配していることを伝える。  
「死にたいくらい辛いんだね。〇〇のことがとても心配だよ。」
- Ask** : 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。  
「どんな時に死にたいって思うの?」
- Listen** : 辛い 気持ちを傾聴 する。
- Keep safe** : 安全を確保 する。

### 避けるべき対応

- ①話をそらす ②一方的に話す ③無理やり説得する  
④安易に解決策を示す ⑤安易に励ます

### すぐに相談してほしい例

- 不眠、食欲不振、体重の減少などの身体の不調を訴える。
- リストカット等の自傷行為が見られる。
- 家出をする。
- 自己否定的、悲観的な言葉が多く、死や非現実的なことに関心をもつ。  
・「もうどうでもいい」・「消えてしまいたい」  
・「いつ死んでもいい」・「死ぬことなんて怖くない」 等



◇教育相談室では、平日の午前9：00から午後5：00（最終相談は午後4：00）まで、相談を受け付けております。

相談できるところ	電話番号	所在地
北教育相談室	048 - 661 - 0050	北区日進町2-1915-1 さいたま市立つばさ小学校体育館2階
堀崎教育相談室	048 - 688 - 1414	見沼区堀崎町48-1 さいたま市職員研修センター1階
あいぱれっと教育相談室	048 - 711 - 5433	浦和区上木崎4-4-10 さいたま市子ども家庭総合センター3階
岸町教育相談室	048 - 838 - 8686	浦和区岸町6-13-15 さいたま市立教育研究所1階
美園教育相談室	048 - 711 - 7215	緑区美園4-19-1 美園コミュニティセンター3階
岩槻教育相談室	048 - 790 - 0227	岩槻区本町3-2-5 ワッツ東館4階

◇その他の相談機関

相談できるところ	電話番号	所在地
子どもの精神保健相談室 (小学校4年生～中学生までを対象)	048 - 762 - 8538 (火曜日と金曜日の午前9:00～午後5:00)	浦和区上木崎4-4-10 さいたま市子ども家庭総合センター内
北部児童相談所 南部児童相談所	048 - 711 - 3917 048 - 711 - 2489 (平日の午前8:30～午後6:00)	浦和区上木崎4-4-10 さいたま市子ども家庭総合センター内
24時間子どもSOS窓口	0120 - 0 - 78310 (24時間 年中無休)	電話相談のみの受付です。
児童いじめ相談 (児童相談所)	048 - 762 - 7926 (平日の午前8:30～午後6:00)	