



「どうしたの？」 一声かけてみませんか

～子供の不安や悩みに寄り添うために～

新型コロナウイルス感染症の影響により、いろいろな活動が制限される中、多くの子供たちが、通常とは異なる様々な不安やストレスを抱えていることを、「学校だより第8号」でお知らせしました。

冬期休業期間の始まりにあたり、改めてご家庭でのお子様の見守りをお願い致します。

■ 子供の心のケアチェック項目

子供にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？ 子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。まずは、子供の変化「心のSOS」に気付くことが大切です。

☑ 表情や態度の変化

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 些細なことで泣く | <input type="checkbox"/> 目線を合わせようとしない |
| <input type="checkbox"/> 笑顔がなく、沈んでいる | <input type="checkbox"/> 学校や友達のことを話したがない |
| <input type="checkbox"/> 感情の起伏が激しい | <input type="checkbox"/> 周囲を気にして、おどおどしている |

☑ 身体や服装の変化

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする | |
| <input type="checkbox"/> 急に朝起きられなくなった | |
| <input type="checkbox"/> 風呂に入るのをめんどくさがるようになった | |
| <input type="checkbox"/> 体の痛みやかゆみを訴える | |
| <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> 服が破けたりボタンが取れたりしている |

☑ 行動や人間関係の変化

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる |
| <input type="checkbox"/> 学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる |
| <input type="checkbox"/> ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない |
| <input type="checkbox"/> 不安げにスマートフォン等を気にしたり、SNSを頻繁に見たりしている |
| <input type="checkbox"/> 一人になるのを怖がり、強い甘えが見られる |
| <input type="checkbox"/> 付き合う友達が急に変わったり、友達のことを聞くと嫌がったりする |

■ 子供の変化に気付いたら

～子供はあなたからの「声かけ」を待っているかもしれません～

◇ 気にかかる様子が見られたときの声のかけ方

「どうしたの？ 何か辛そうだし、とても心配しているよ。」
「なんか元気がないようだけど、大丈夫？」 「力になれることはある？」

◇ 思いを受け止めるときの言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」
「辛かったね、よく耐えてきたね。」 「今までよく頑張ってきたね。」

場合により好ましくない、言っ
てはいけない言葉の例

「がんばれ」

「そのうちどうにかなるよ」

「友達が悲しむよ」

「逃げてはダメ！」

相談しても理解してもらえなかつ
たと感じる場合があります

子供にとっても、自分の思いを言葉にしてみると、自分の思っていることが整理されて、心のクス示唆が軽くなります。そのためには「よく話を聴く」ことがポイントです。最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

■ 不安や悩みへの対処については学校ではこのような指導しています

◇ 不安や悩みは誰にでもあることです

「勉強や進学」・「部活動」・「自分の性格」・「顔や体型」・「友達や異性」・「家族」…

◇ ストレスへの対処の方法はいろいろあるようです

自分の不安や悩みに気づき、ストレスに対処するために様々な経験をすることは、心の発達のために大切なことです。

※ どんな小さなことでも、心配なことがある場合には、身近にいる信頼できる大人に相談してみよう

「学級担任」・「話しやすい先生」・「養護教諭」・「スクールカウンセラー」・「保護者」等

■ 家庭での対応に困ったら ～ 一人で悩まずに、信頼できる誰かに相談してみよう ～

※ まずは学校に相談し、学校と協力することが大切です

子供の様子が気になるときは、まずは学校に相談してください。家庭以外での子供の様子を知ることにより自分では気が付かなかった視点や対応方法に気付くことがあります。学校にとっても家庭での様子を知ることによって、学校には、学級担任や学年主任、養護教諭、心の専門家（スクールカウンセラー等）、管理職など様々な教職員がいます。相談することにより、関係する外部専門機関へとつなげることもできます。学校でのスクールカウンセラーとの面談の調整もしますので、まずは、保護者の方が相談しやすい先生にお話してください。

■ 保護者の皆様の心の安定が大切です

子供を心配するあまり、保護者の皆様が不安になりすぎていませんか？

子供が安心して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。

◇ 自分自身を責めすぎないようにしましょう

◇ 大人も信頼できる人に相談してみよう

■ 各種相談窓口

◇ 「学校だより第8号」でお知らせした、各種相談窓口資料「不安があるときは…一人で悩まず相談しよう」をご活用ください。

↓

QRコード

◇ 中野区の中학생に対しては、中野区 SNS 相談窓口「STAND BY」もご活用ください。

※ 「STAND BY」のアプリは、全生徒の iPad に登録されています。

■ 終わりに

「自殺対策白書」（厚生労働省）によると、18歳以下の自殺者において、過去40年間の日別自殺者数を見ると、学校の長期休業明け直後に自殺者が増える傾向があることが分かっています。理由は、学校の長期休業明けの直後は、児童・生徒にとって生活環境が大きく変わる契機になりやすく、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいからだそうです。学校では、特に中学校の第3学年の生徒は、進路を決定する時期を迎えるため、生徒一人一人に対する共感的理解をもって生徒理解を深めながら進路指導の充実を図り、生徒が抱える不安や悩み等を積極的に受け止めるよう努めて参ります。

ご家庭でも、お子様の見守りをお願いするとともに、お子様に少しでも気になる様子が見られた場合は学校や相談機関に迷わず相談していただけるよう、繰り返しお願い致します。

■ **冬期休業中緊急連絡先**

冬期休業中は、学校の電話は原則留守番電話対応になります。（12/28～1/3は全日）

緊急時の連絡は下記の手順でご対応願います。（どの部署にかけていただいても校長へ継走されます。）

① 第二中学校(03-3382-7151) → ② 教育委員会指導室 (03-3228-5589) → ③ 中野区役所 (03-3389-1111)