

こどものSOSに気付くために

こどもが発信するSOS

【身体と心の不調】

- 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- リラックスして好きなことを楽しめない。気晴らしができない。
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- 投げやりな態度が目立つ。自分を責める。
- 自傷行為（リストカット等）や医薬品の乱用（オーバードーズ）をする。

【学習と進路の悩み】

- 朝起きてこない。学校へ行き渋る。
- 注意が集中できなくなる。
- いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- 成績が急に落ちる。
- 進路や入試について深く悩む。

【周囲の人々とのかかわりの変化】

- 周囲の人々とのかかわりを避ける。
- 友だちとの不和について深く悩む。
- 家出する。



「おやっ」「変だな」と感じたら

- ◆ お子さんの話をじっくりと聴きましょう。
まずは意見をはさまずに、共感的に聴くことが大切です。
そして、「あなたの味方だよ。絶対に守るよ。」という気持ちを伝えましょう。
- ◆ ご家族だけで悩まずに、心配なことは学校や相談機関へ相談してください。

学校への相談

お子さんの様子が気になるときは、すぐに学級担任や学校の相談窓口にご相談ください。
学校では、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーも活用できます。

学校以外の電話やメールでの相談（いじめと不登校に限らず、何でもご相談ください。）

24時間子供SOSダイヤル

TEL:0120-0-78310 (毎日24時間、通話料無料)

新潟県いじめ・不登校等相談電話

TEL:025-285-1212 (毎日24時間、通話料がかかります)

県立教育センター教育相談 ※来所相談も可

TEL:025-261-0410 (平日9:00~17:00、通話料がかかります)

新潟県いじめ・不登校等相談メール

ijime@mail soudan.org



SOSの出し方に関する授業

学校では児童生徒が自他の「心の危機に気付く力」と「相談する力」を身に付けることを目標とした「SOSの出し方に関する授業」を実施しています。あわせて、相談を受ける側の大人がSOSを受け止める「ゲートキーパー」の対応をすることが大切です。

大切な人の悩みに気づき支える「ゲートキーパー」

気づき: 周囲の人の変化に気づく
声かけ: 変化に気づいたら声をかける
傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ: 早めに医療機関などに相談するよう促す
見守り: あたたかく寄り添い、じっくりと見守る

ゲートキーパー動画
(親子対応)



「傾聴」は危機にある人への最大の支援

話を聴くときは、手を止め、お子さんと向き合い、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢がお子さんに伝わるのが大切です。お子さんが、安心して悩みを話すことができるようになります。

お子さんの体験したことや考えていること、感じていることを、口を挟まずに十分に聴きましょう。正しいかどうか、良いか悪いかの判断や批判はしないようにしましょう。

話をしてくれたこと、打ち明けてくれたことをねぎらいましょう。たとえ本人の失敗から至った困難でも、これまで苦勞してきたことをねぎらうことが大切です。そしてお子さんを心配していることを伝えましょう。

ひとりで悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が支援になります。一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。

「何かあった？」
「眠れている？」
「あなたが心配」
「大変だったね」
「何か力になれることある？」



保護者が自分自身を責め過ぎないようにしましょう

子育てに悩んだ時、保護者として情けなく思うことや恥ずかしいと感じてしまうことがあります。問題を一人で抱え込まずに、信頼できる人や学校、相談窓口等に相談してください。家庭でも学校でもこどもが安心して過ごせる環境づくりのために、一緒に取り組んでいきましょう。

学校以外の相談先

医療機関：
小児科・内科等かかりつけ医
こころの健康等に関する問い合わせ先：
市町村・保健所の精神保健福祉担当課

厚生労働省「まもろうよこころ」

電話やSNSによる相談窓口
ゲートキーパーに関する情報
こころを落ち着けるためのサイト等



いじめ見逃しゼロ県民運動

新潟県いじめ対策ポータル

LINE公式アカウント



新潟県教育委員会

このリーフレットは、文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」と厚生労働省「ゲートキーパー養成研修用テキスト」を参考に作成しました。