

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？」



聞いてくれて
安心した！



思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」

「辛かったね、よく耐えてききたね。」

「今までよく頑張ってきたね。」 **OK!**

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、心の苦しさが
軽くなります。

「よく話を聞く」ことがポイントです！

最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

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」「友達が恋しむよ」「逃げてはダメだ」

相談しても理解してもらえなかったと感じる場合があります。

×NG



不安や悩みへの対処について学校ではこのような指導をしています

不安や悩みは誰にでもあることです。

勉強や道徳
自分の性格
友達や異性
家族

個性や体形

ストレスへの対処の
方法はいろいろあるよ

自分の不安や悩みに気付き、
ストレスに対処するために様々な
経験をする事は、心の発達に
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ま
しょう。

学級担任
スクールカウンセラー
養護教諭
保護者

詳しくは・・・ 家庭で学ぶ不安や悩み（ストレス）への対処について



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ましょう

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
みましょう。家庭以外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。学校には、学級担任や、学年主任、養護教諭、
心理の専門家（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。

保護者の方が相談しやすい先生にお話してください。

学校と一緒に解決
しましょう！



保護者の皆さまの心の安定が大切です

子供を心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？

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。

- ・自分自身を責め過ぎないようにしましょう
- ・信頼できる人に相談してみましょう

不安や悩みがあるときは・・・一人で悩まず、相談しよう

東京都教育委員会 一人でも悩まず、相談しよう

| | | |
|---|---|---|
| <p>東京都教育委員会 相談センター TEL: 0120-53-8238 受付時間: 9時～17時 休日も受付</p> | <p>東京都教育委員会 相談センター TEL: 0120-53-8238 受付時間: 9時～17時 休日も受付</p> | <p>東京都教育委員会 相談センター TEL: 0120-53-8238 受付時間: 9時～17時 休日も受付</p> |
| <p>東京都教育委員会 相談センター TEL: 0120-53-8238 受付時間: 9時～17時 休日も受付</p> | <p>東京都教育委員会 相談センター TEL: 0120-53-8238 受付時間: 9時～17時 休日も受付</p> | <p>東京都教育委員会 相談センター TEL: 0120-53-8238 受付時間: 9時～17時 休日も受付</p> |

この資料は、都内の全ての
公立学校を通じて、定期的
に子供たちに案内しています。
資料には、心理等の専門家や
各種支援機関への相談先が記
載されています。



東京都教育委員会ホームページに掲載しています。