

特集テーマ 3

子どものSOSサインについて

こんな様子はありませんか。

朝起きるのが遅くなったり、登校準備に手間取ったりするなど動作が緩慢になる

家族との対話を避けるようになった

持ち物をなくした、落としたなどということが多くなった

学校や友達のことを話さなくなった

学習に身が入らない、興味を示さない

月曜日や休み明けなど、特定の曜日に学校に行きたがらない

話しかけても返事をしてくれない

忘れ物が急に多くなった

部屋に閉じこもりがちになる

食欲不振や不眠を訴えている



どの子どもにも起こりうることで、保護者による適切な関わりが必要です。

不安を感じたら相談しましょう。

子どもの様子がおかしい、いつもと違うなと感じたら、「どうしたの?」「よかったら話して」など、その心配を言葉で伝え、聞いてみましょう。ただし、返事の無理強いや、「○○したら…」という助言、「みんな同じよ」などの励ましは、悩んでいる子どもにはつらく感じることもあります。子どもの話を黙ってしっかり聴く姿勢を心がけ、本人が話す気になるまで待つことや、人に助けてもらうことも生きるために必要だということを子どもに伝え、

SOSを出す力を養うことも大切です。

子どものことで不安を感じたときには、ひとりで抱え込まず、ひとまず学校の先生や専門家に相談してみましょう。話すだけで、意外と発見があるものです。学校に相談する場合、来校しているスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーも利用できます。(詳しくは学校へお尋ねください。) 校外にも電話相談などの相談窓口がありますので紹介します。



まずはご相談ください(相談窓口の一例) 岡山県青少年総合相談センター ハートフルおかやま110

相談窓口	電話番号	相談日時等
総合相談窓口	☎(086)224-7110 メール相談もあり	青少年や保護者のみなさんからのどんな相談もOK 必要に応じて適切な相談窓口や他の相談機関を紹介 8:30~21:30 年中無休(年末年始を除く)
教育相談	☎(086)221-7490	いじめ、不登校、非行、教育、性格・行動等の相談 8:30~12:00 13:00~17:00 年中無休(年末年始を除く)
進路相談	☎(086)224-1121	不登校生徒や高校中退者等の進路についての相談 12:00~18:00 火・木・土曜日 (年末年始を除く)
子どもほっとライン	☎(086)235-8639 メール相談もあり	子ども自身の悩み、学習、性格、行動等の相談 学生ボランティアが相談を受け付けます 17:00(土・日・祝日は8:30)~21:30 年中無休(年末年始を除く)
ヤングテレホン・いじめ110番	☎(086)231-3741 メール相談もあり	子ども自身や保護者等の悩み、非行、問題行動等の相談 24時間受付 年中無休

相談窓口一覧
~ひとりで
悩まないで~

