

こどものS O Sに 気づいたら

国立成育医療研究センター コロナ×こども本部



SOSのサインは、さまざまです

イライラしてしまう

学校に行きたくない

集中できない

からだの調子がすぐれない



コロナのことを考えて
嫌な気持ちになる

なかなか眠れない
朝おきられない

自分を傷つけてしまう

など…



SOSのサインに気づいたら

××が悪いのかな…

△△してあげたら
いいのかな…



- サインに気づいたおともも、焦ったり、困惑したりするかもしれません
- いろいろな考えが浮かぶかもしれません
- その前に、いちばん大切なことは、**まず、こどもの話を聴く** ことです

※それぞれのSOSのサインへの対応のヒントは[こちら](#)を参照ください



でも「話を聴く」ってどうしたらいいの？

困っていることがあったら
ひとりで悩まず相談してね

と伝えても、なかなか話してもらえないこともあるかもしれません…

べつに…

大丈夫…



こどもだってわからない

どうしたらいいか
よく分かりません

話してもどうにもならない
ことだってある

それをかんがえるのは
むずかしい



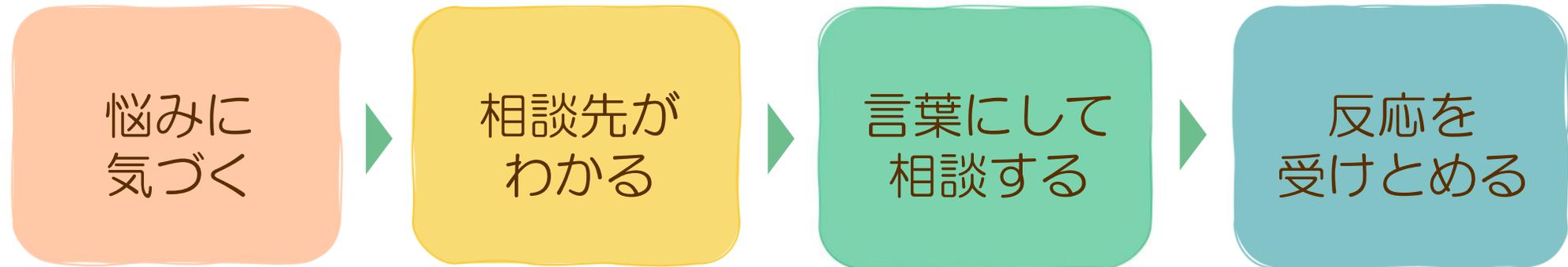
なにがふあんなのかか
わからない

わからなくて困ってるから教えてほしいです
それに相談するのは難しいから手伝ってください



相談するのは、けっこう大変

「相談してね」と言われても…



相談には多くのプロセスがあり、

悩んだり困ったりしているときほど、そのハードルが高くなります



話を聴くときに心がけたいこと ①

- プライバシーの保たれた、静かで安心できる場所を用意する
- 率直に、心配していることを伝える

最近なんとなく元気がないように見えるよ

- 誘導しないで、オープンに尋ねる

どんな気持ちなの？



話を聴くときに心がけたいこと ②

- 評価や解決の前に、こどもの体験を共有する

もう少し教えて

それってどんな感じなの？

- こどもの力と一緒に気づく

そういうとき、どうしてる？

それってどんな風に役立ってる？



こどもたちが求めていること

はなし き 話を聞いてくれるときは…

- さいご しず はなし き ほ
• 最後まで静かに話を聞いて欲しい（小学3年生/女）
- しんけん き ほ
• もっと真剣に聞いて欲しい（中学3年生/男）
- いや
• 嫌がらないではなしをきいてほしい（小学3年生/男）
- おはなしをきいてといったときにならずきいてほしい（小学1年生/女）

せつ 接してくれるときは…

- やさ
• 優しくしてほしい（小学2年生/女）
- しゃべ かた
• キレる喋り方をしてほしい（小学6年生/男）
- むずか ことば つか
• 難しい言葉を使わないでほしい（小学1年生/男）
- み
• スマホ見ないでほしい（小学4年生/女）

そんちょう 尊重してほしいな

- もっとほめてほしい（小学1年生/女）
- じぶん いけん き い ぶぶん
• 自分の意見を聞き入れてくれないから。その部分を
なお ほ
直して欲しい。（小学6年生/男）
- ひと ものさ べんきょう べんきょう うんどう
• 人の物差しを勉強だけにしないでほしい。勉強や運動
こと お つ
する事を押し付けられるのがうんざり。（中学1年生/
男）

じかん きょうゆう 時間を共有してほしいな

- はやくかえってきてほしい（小学1年生/女）
- いえ ほ
• もっと家にいて欲しい。（小学2年生/男）
- じかん
• いっしょにいる時間がほしい（小学3年生/男）
- いっしょ あそ ほ
• 一緒に遊んで欲しい（小学1年生/女）



こどもが持っている力を支える

1 だれかに話す
聞いてもらう



「困っていること」だけでなく、
「工夫していること」「役立っていること」など
ポジティブな面も尋ねてみましょう

14 だきしめる
あまえる

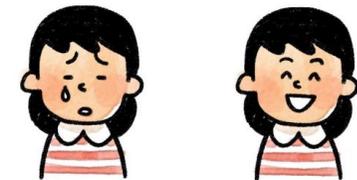


3 か書き出す



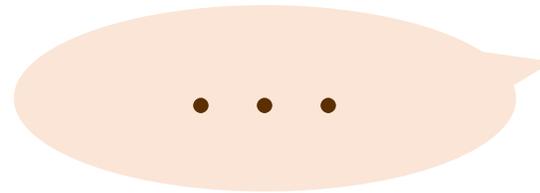
こどもが考えた
気持ちを楽にする
23のくふう

20 泣くわらう



言葉にならない「声」も聴く

- なかなか話をしたからない
- 固まってしまう
- 大丈夫そうではないのに「大丈夫」と言われて、話が進まない
- 言葉にはしないけれど、何だかふだんと違う感じがする
- わざと明るくしているように見える
- 心身の調子が悪そう
- しんどそうに見える



会話が途切れてしまうときは？

- 「あなたのことを気にかけている」ということを伝える
- 心配をかけていいこと、いつでも話を聴けること、を伝える
- 声をかけてほしいポイントを具体的に伝える

眠れない

家や学校で嫌なことをされている

いつもやる気がでない

自分や周りを傷つけたいと思う

- 発達に応じたスキンシップ、一緒に穏やかな時間を過ごすのも◎



お守りとして相談先を伝える

そうだんできるところ むりょうです

そうだんできる ひにちや じかんは かわることが あります。ホームページで かくにんしてください。

チャイルドライン

◆ 18 さいまでのこどもがなんでもそうだんできます ◆

でんわ 0120-99-7777 (ごこ 4 じから 9 じ)

チャットでそうだんできる日もあります(くわしくは [H.P](#) で)

<https://childline.or.jp>

よりそいホットライン

◆ おとなもこどももそうだんできます ◆

でんわ 0120-279-338 (24 じかん いつでも)

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

児童相談所(じどうそうだんじょ)

◆ 家庭内の問題や虐待のそうだん ◆

おうちでたたかれたり ひどいことをいわれたり せわをしてもらえないとき

そのほか いえのことで しんばいなどがあるとき

でんわ 189 (24 じかん いつでも)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dial189.html

ミークス

◆ 10 代(だい)の こどもの そうだんさきの まとめサイト

<https://me-x.jp/>



- 身近な人には相談しにくいことも…
- そんなときに頼れるところを伝えておく

しんどくなる前に
連絡してもいいんだよ

[コロナXこども本部「相談\(そうだん\)できるところのリスト」](#)より。



学校や相談機関との連携のポイント

- 「ほかの人には言わないで」と伝えてくれたときは、なぜそう思っているのか、その背景を丁寧に聴く
- こどもの様子をだれかに伝えるときには、こども自身に同意を得た上で、できればこども同席で話す
- こどものことは、おとな同士で決めない
- 必要に応じて、複数の関係者や機関と連携をとる



医療との連携が必要なとき

- 眠れない日が続く
- 食事がとれないことが続く
- 不安や恐怖感が強い
- いつもイライラしていて落ち着かない
- 不登校や外に出られない状態が続く
- 自分や人を傷つける
- 死にたい・消えたいと思うときがある など



受診先がわからないときは…

★ かかりつけの小児科医・精神科医

こどもの心の問題について、幅広くかつ専門的に研修を重ねた医師たちです

近くの「[子どもの心相談医](#)」を探してみるのも◎

[「子どもの心の診療機関」を検索できるマップ](#) もあります

★ スクールカウンセラー

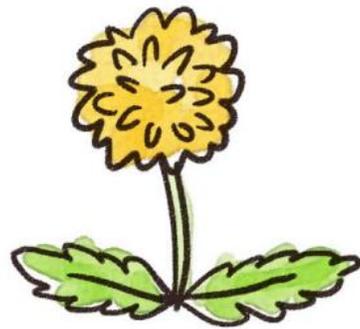
★ 地域の精神福祉保健センターの窓口 など

- こども本人が嫌がる場合には、何を心配しているのか尋ねてみましょう
- 保護者だけが相談するときには、できるだけそのことをこどもと共有しましょう



ケアする人のケアも大切に

- おとなももちろん、コロナの影響を受けています
- 自分や家族の仕事の内容の変化、感染への対応…
- しかも、リフレッシュはこれまで通りにいきません



一人で抱えないで、共有しましょう
ご自身のケアをしましょう
リラックス・・・

