

# 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

[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/pcaresymptom0828.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/pcaresymptom0828.pdf)



# 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

第3回【コロナ×こどもアンケート】「おとなたちへのおねがい・アドバイス」より→

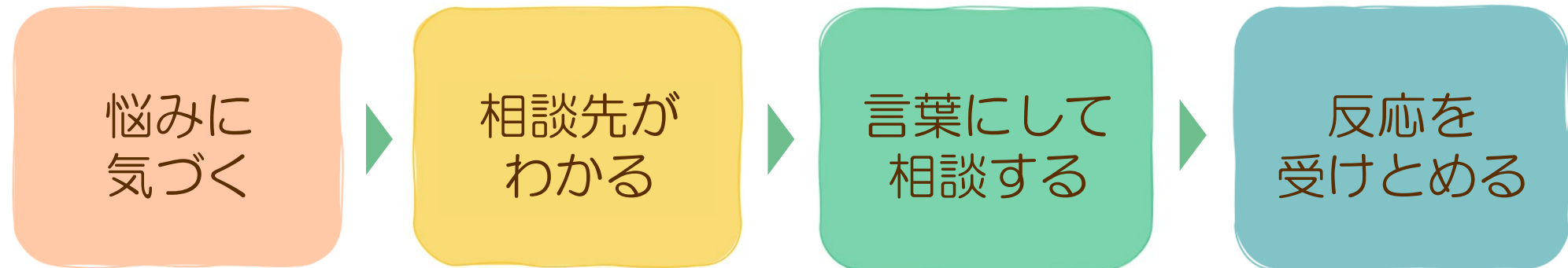
[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/CxC3\\_Cfree\\_20201028MH2.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC3_Cfree_20201028MH2.pdf)



# 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

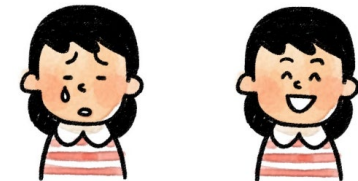


3 か書き出す



こどもが考えた  
気持ちを楽にする  
23のくふう 

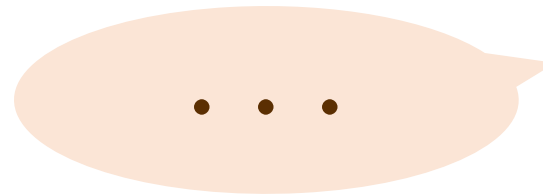
20 泣くわらう



# 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

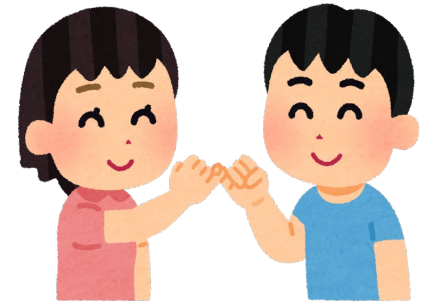
自分や周りを傷つけたいと思う

- 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◎

# 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◎

[https://www.jpeda.or.jp/cgi/sp/index.cgi?c=member-counseling\\_list](https://www.jpeda.or.jp/cgi/sp/index.cgi?c=member-counseling_list)

「子どもの心の診療機関」を検索できるマップもあります

<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/kyotenmap.php>



## ★ 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・・・

# ちょっとしんどい、とかんじているこどもたちへ

## ●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 (午後4時から9時)

チャットでそうだんできる日もあります

<https://childline.or.jp/>



## ●よりそいホットライン

◆大人もこどももそうだんできます◆

でんわ 0120-279-338 (24時間 いつでも)

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



## ●MEX(ミークス)

◆10代のこどものそうだん先まとめサイト◆

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



## ●児童相談所 (じどうそうだんじょ)

◆いえのことでしんぱいなことがあるとき◆

でんわ 189 (24時間 いつでも)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/dial\\_189.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dial_189.html)



## ●しんどいって言えない

◆自分をきずつけてしまうことがあるとき◆

自分をきずつけたことのある10-15さいは10人に1人

[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/news/selfharm.html](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/news/selfharm.html)

