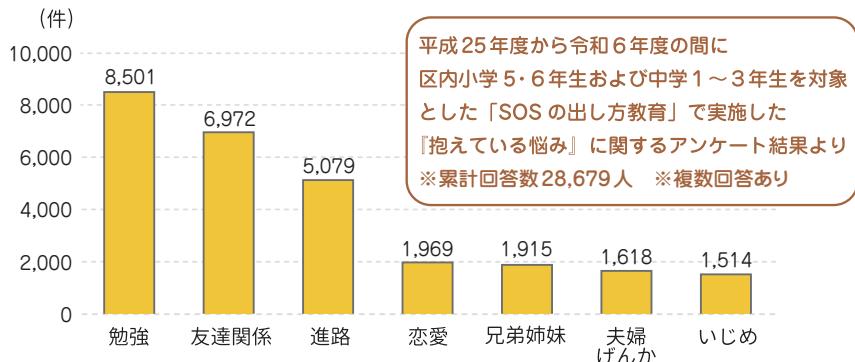


足立区の「SOSの出し方教育」を受けた児童・生徒の悩みとは



足立区では「SOSの出し方教育～自分を大切にしよう～」を実施しています。

不安や悩みへの対処法を知るとともに、「悩みや困難なことがあったら、信頼できる大人に相談しよう」「つらそうな友だちがいたら声をかけて話を聞こう」と伝えています。

相談先リスト

教育に関する悩み・心配ごと

こども支援センターげんき 教育相談課

西新井教育相談係 03-3852-2872

綾瀬教育相談係 03-3838-3588

竹の塚教育相談係 03-5851-8507

発達に関する悩み・心配ごと

こども支援センターげんき 支援管理課

発達支援係 03-5681-0134

なんとなく心や体が不調なとき

江北保健センター 03-3896-4011

千住保健センター 03-3888-4278

竹の塚保健センター 03-3855-5093~4

中央本町地域・保健総合支援課 03-3880-5352

東部保健センター 03-3606-4171

あだち LGBT 相談（事前予約制）

男女参画プラザ 03-3880-5222

足立区役所こころとからだの健康づくり課

TEL 03-3880-5432 FAX 03-3880-5602

令和7年 5月発行

教育に関する様々な相談

東京都教育相談センター



生きるのがつらいとき ネット・スマホの利用で困ったとき

LINE相談

相談ほっと LINE@東京



夜遊びや無断外泊などで困っている

ヤング・テレホン・コーナー

警視庁少年相談係 03-3580-4970



こどもの
こころの
SOSに
気づくために

保護者の皆様へ

思春期を迎えて
悩みやストレスを抱えやすい
こどもたちの内面に目を
向けてみてください



こんな様子を見つけたら

こころのサイン



- ずっとイライラ
- 急に涙が出る
- やる気が出ない
- 気分のムラが目立つ
- 学習意欲の低下
(成績が急に下がる)

からだのサイン



- 食欲がない
- 頭が痛い
- 眠れない
- 周囲の音が気になる
- お腹がよく痛くなる
- ケガを繰り返す

行動のサイン



- 朝起きられない
- 好きなことも集中できない
- ソワソワしている
- 人との関わりを避ける
- 家出をする
- 自分を傷つける

STEP1

まずは声をかけてみましょう

調子はどう?
いつものあなたらしい
ないようだけど
良かったら話を聞くよ



STEP2

ゆっくり話を聞きましょう

こどもが話すのを待つ

話し始めたら最後まで
話を聞いてください

安心できる 雰囲気づくり

一緒にいる時間を増やす
否定せず話を聞く

気持ちに 寄り添う

「よく話してくれたね」
「つらかったね」

相談された時の5つのNG

1 問い詰める

- なぜ? いつから?
どうしてそうなった?
- はっきりわかるように
話しなさい

責められてるよう
感じてしまいます

2 決めつける

- できないのは
努力が足りないから
- あなたがはっきり
言わないからいじめられる
子どもの気持ちに
寄り添いましょう

3 親の考えを 押し付ける

- 黙って言われたとおりに
やりなさい

子ども自身で決めた
行動の結果が、
自己肯定感を育みます

4 強くはげます

- あなたなら
もっとできるはず
- がんばれ
もう少しやってみて

『自分の頑張りが足りないのが
悪い』と思い込んでしまいます



5 本人の気持ちを 聞かずに学校や 友だちに連絡する

過剰な干渉は、ストレスを
溜め込みやすくなります



STEP3

子どもの味方でいてください

家庭だけで解決をあせらないで
相談機関と一緒に考えましょう