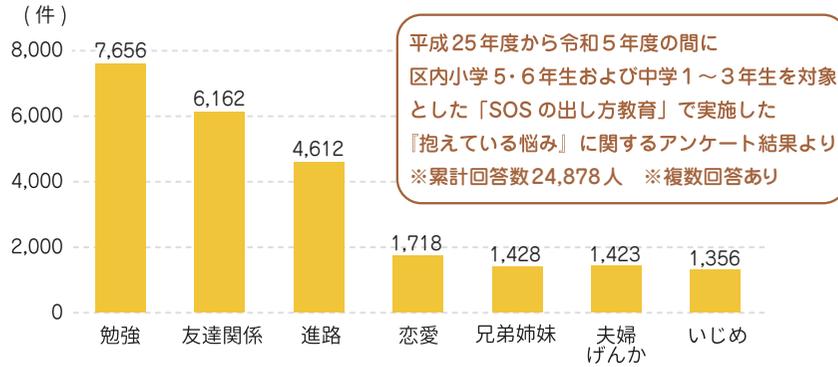


足立区の「SOSの出し方教育」を受けた児童・生徒の悩みとは



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

子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

教育に関する様々な相談

東京都教育相談センター



発達に関する悩み・心配ごと

子ども支援センターげんき 支援管理課

発達支援係	03-5681-0134
-------	--------------

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
相談はってLINE@東京

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
※「すこやかプラザ あだち」内に令和7年移転予定	
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

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

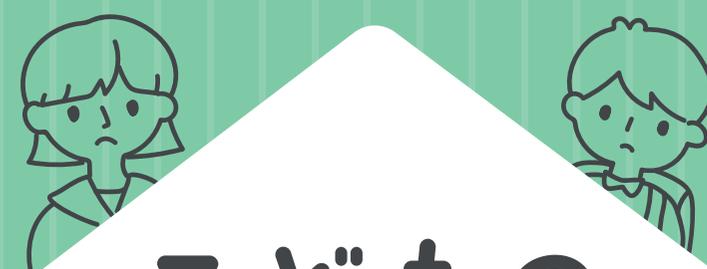
あだち LGBT 相談（事前予約制）

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6年 4月発行



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
子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	からだのサイン	行動のサイン
 <ul style="list-style-type: none"> ✔ 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) 	 <ul style="list-style-type: none"> ✔ 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 	 <ul style="list-style-type: none"> ✔ 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

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さない

責められてるように感じてしまいます
- ### 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

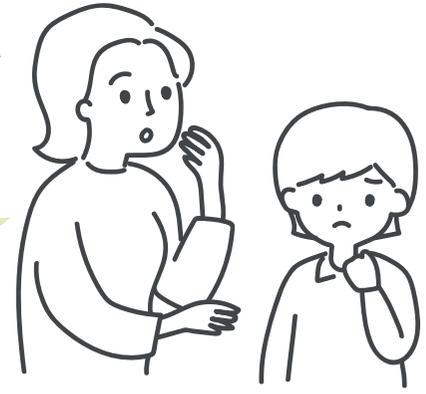
『自分の頑張りが足りないのが悪い』と思い込んでしまいます
- ### 5 本人の気持ちを聞かずに学校や友だちに連絡する

過剰な干渉は、ストレスを溜め込みやすくなります

STEP1

まずは声をかけてみましょう

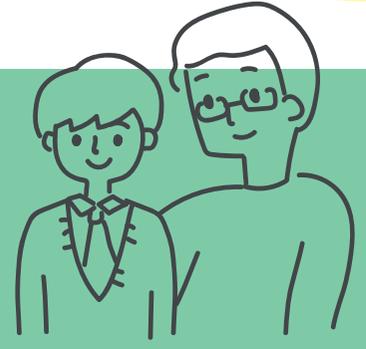
調子はどう?
いつものあなたらしくないようだけど
良かったら話を聞くとよ



STEP2

ゆっくり話を聞きましょう

<h4>こどもが話すのを待つ</h4> <p>話し始めたら最後まで話を聞いてください</p>	<h4>安心できる雰囲気づくり</h4> <p>一緒にいる時間を増やす 否定せず話を聞く</p>	<h4>気持ちに寄り添う</h4> <p>「よく話してくれたね」 「つらかったね」</p>
--	--	---



STEP3

こ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