

ふだんからできること

「助けられ上手」
ですか？



悩みを相談したり、助けを求めたりすること(援助希求行動)ができるように支援しましょう。

苦しみに出会ったとき、それを自力で乗り越えられれば、自信がつくかもしれません。
一方、人に助けってもらうことも生きるために必要だということ子どもに伝え養うこともたいせつです。
また、子どもが友だちから相談された場合は、「あなたがその子に信頼されているからだよ」と認めた上で、**相手の話をしっかりと聴き、たいへんと思ったときは信頼できる大人につなぐことができる**ように助言しておきましょう。

相談窓口

～ 家庭で悩みを抱え込まず相談してください ～

○ハートフルおかやま110【すこやか育児テレホン】

子育ての悩みや不安など、どんな小さな悩みでも気軽にご相談ください。
相談員養成講座を修了した相談員が相談を受け付けています。

電話 086-235-8839 受付時間8時30分～21時30分 年末年始を除く年中無休

メール sukoyaka@po1.oninet.ne.jp

○よりそいホットライン

どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。
電話相談の専門員がお待ちしています。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。

電話 0120-279-338 24時間通話料無料

○県自殺対策推進センター

ひとりで悩まず、お電話ください。わたしたちは、あなたの誰かに伝えたい心の声を聴き、生きたい気持ちを支え、生きる支援をしたいと考えています。

電話 086-224-3133

電話相談：火曜日・金曜日(祝日・年末年始を除く)
受付時間：9時30分～12時、13時～16時



ひろげよう
あふれる笑顔と
思いやり

岡山県人権教育推進マトリックス会議(平成30年3月作成)

教育政策課/教職員課/高校教育課/義務教育課/生徒指導推進室/特別支援教育課/
保健体育課/生涯学習課/人権教育課

(問い合わせ先)

岡山市北区内山下2-4-6 TEL 086-226-7611 岡山県教育庁人権教育課

保護者のみなさまへ

子どもとつながっていますか

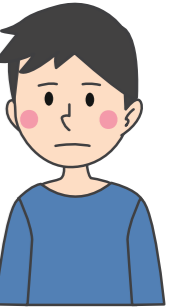
思春期の子ども

思春期は、こころが揺れ動くむずかしい時期です。



「話しかけても、返事さえしてくれない」
「ささいなことで、すぐに怒る」
「そういえば、よくふさぎ込んでいる」

大人へ成長する過程において、どの子どもにも起こりうることで、過剰に心配する必要はありませんが、保護者による適切な関わりは必要です。



認められたい、役に立ちたい

～自分の存在をポジティブに感じるために～

思春期という不安定な時期を乗り越えるには、「人に認められた」「役に立つ」と言ってもらえたという体験や、そのときに得られた自己肯定感がとてもたいせつです。



子どもと
つながりましょう

声をかけて認めよう

楽しく一緒に過ごそう

家事も頼んでみよう

毎日続けることで、子どもは「自分のたいせつさ」を少しずつ感じはじめます

悩みがありそうだと
感じたときには

早めの
声かけを

いつもと違うな、と感じたら、その心配を言葉で伝えましょう。
「どうしたの?」「大丈夫?」
「いやならいいけど、よかったら話して」
※ただし、返事を無理強いしないでください。



助言や
はげましは
適度に

悩んでいる子どもには、「○○したら…」という助言や、「みんな同じよ」などのはげましはつらいものです。
子どもの話を黙ってしっかり聴く姿勢を心がけましょう。本人が話す気になるまで、待つこともたいせつです。

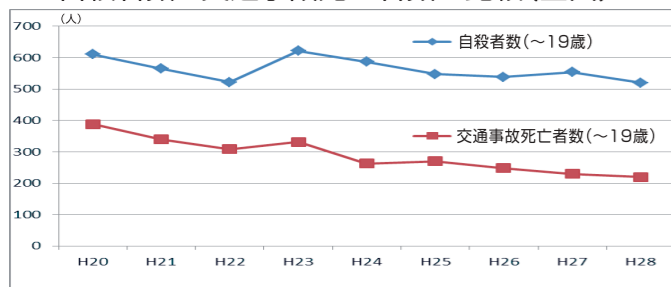


たいせつなのは、しっかりと
聴き、よりそうこと

自分を傷つける子どもたち

未成年者の自殺者数は、
交通事故死亡者数の2倍以上

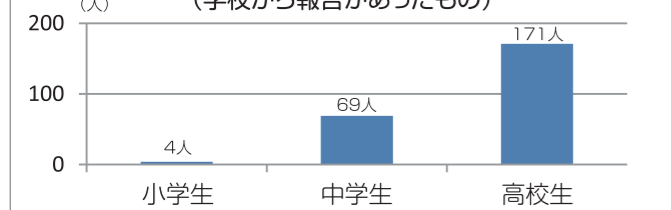
自殺者数と交通事故死亡者数の比較(全国)



警察庁発表資料より

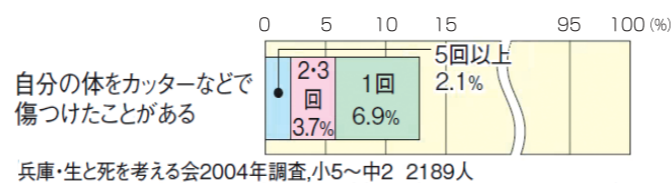
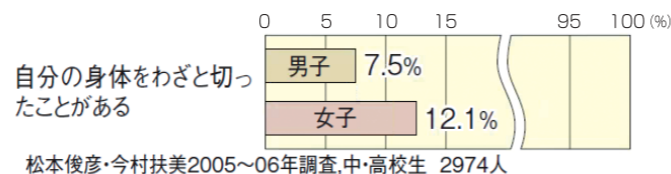
年齢があがるにつれ、
子どもの自殺は増えていきます

平成28年 児童生徒の自殺の状況
(学校から報告があったもの)



文部科学省資料より

約1割の中学生・高校生に
自分を傷つけた経験があります



自分の身体をわざと切る子どもや、
「死にたい」とSNSでつぶやく子どもは、
大人が思うよりもずっと多いのです。

自殺に傾く子どもの心理

つよい孤立感

身近な人は、誰も助けてくれないと思い込み、
安易にインターネット空間に救いを求めたりします。
「どうせぼくなんて」
「ネットの中の相手だけが救いだ」

はげしい怒り

行き場のない気持ちが、家族や他者への怒り
になることもあります。それが自分に向くと、
自傷・自殺につながります。
「あいつが悪い」「あいつのせいで死ぬ」

無価値感

自分についての否定的な考えから
抜け出せなくなります。
「わたしなんていないほうがいい」
「生きていても仕方がない」

苦しみは終わらない という思い込み

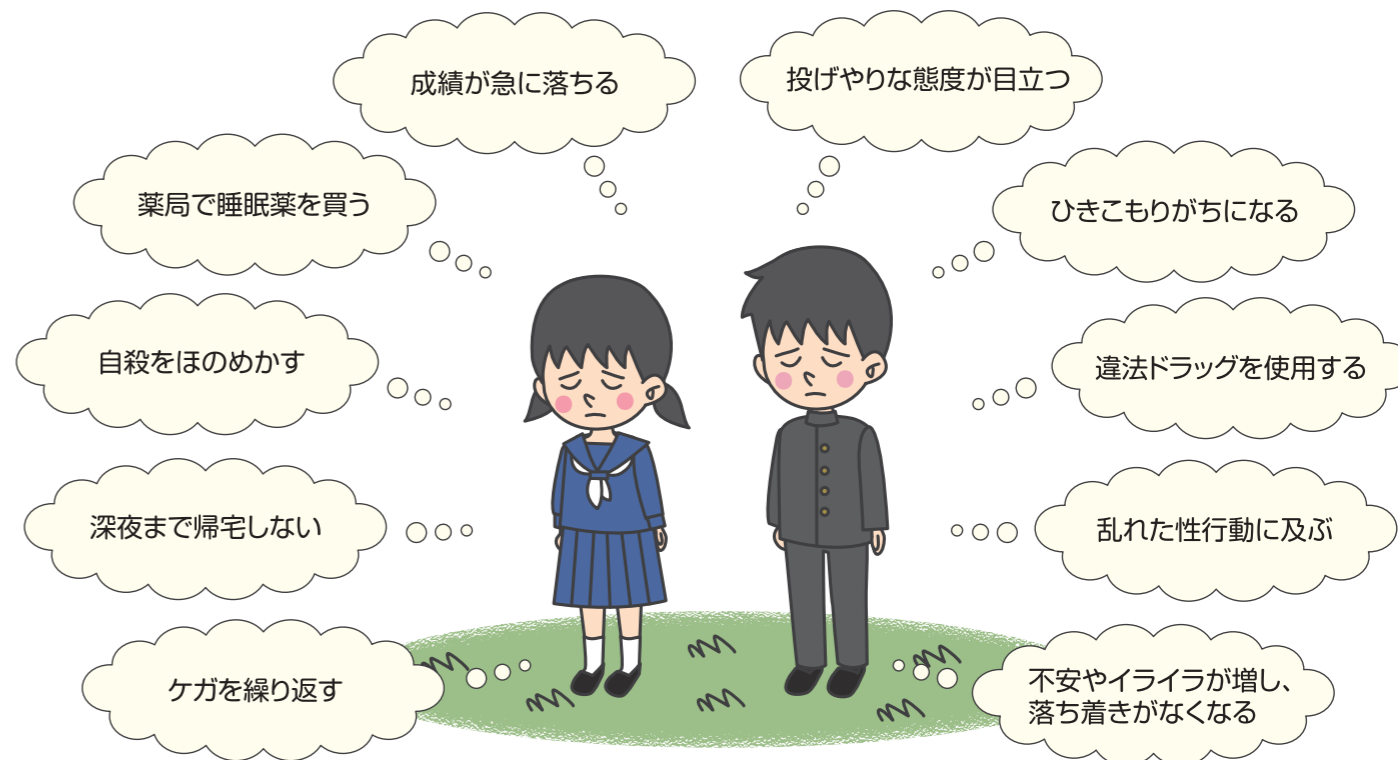
未来が見えず、苦しみが続くような錯覚
に陥ります。
「わたしに未来はない」
「この苦しみは永遠に続く」

心理的視野狭窄

苦しみから逃れる方法として、自殺以外の方法を
考えられなくなります。
「死ぬしかない」「もうやるべきことは全部やった」

自殺は突然起きたように見えて、実は水滴がたまるように、少しずつ
戻ることができないような心境に近づいていくことが多いのです。

子どものSOSに気付きましょう



関連すること1 喪失体験

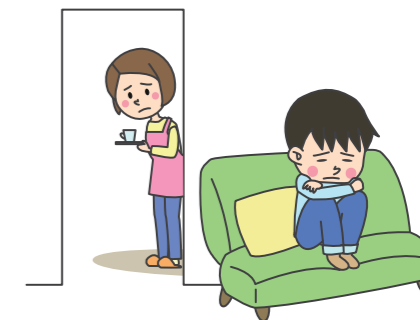
親友との離別、死別、失恋、自分の難病などか
けがえのないものを失うことを喪失体験と言いま
す。
大人にしてみれば「誰にでも起こりうる経験」
かもしれませんが、子どもの苦しみは、大人が思
った以上に強いことがあります。軽く扱うのでは
なく、子どもの立場で考えてみてください。

関連すること2 自傷行為

飛び降り未遂などの行為の場合には、
誰でも深刻な状態だと受けとめます。
しかし、薬の過量服薬や、リストカット
の場合は、「気をひく行為」として軽視され
がちです。適切なケアを受けないまま、
実際に自殺が起きてしまうこともあります。

不安を感じたら相談しましょう

子育てに悩んだとき、自分を保護者として情けなく思ったり、
恥ずかしさを感じたりすることもあるでしょう。このような気持
ちが続くと、いつの間にか、問題をひとりで抱え込み、ますます
解決が難しくなります。
そのようなときは、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、担任だけでなく、養護教諭、教育相談担当、
特別支援教育コーディネーター、学年主任、校長など、相談しやすい
と感じる人に話してみてください。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。)

裏面に、校外の相談窓口も紹介しています。