

## ★もしかして？ ストレスサインチェック表

- 家族との会話をさけるようになった
- 学校や友達の話をしなくなった
- 話をしている時に目が合わなくなった

コミュニケーションをさける

- 友達関係が急にかわった
- 遊びにいく回数がへった

友達関係の変化

- 表情が険しくなった
- いらいらしたり、おどおどしたり、  
落ち着きがなくなった
- ささいなことで八つ当たりをしたり、  
感情の起伏が激しくなった

表情、感情が不安定

- 「食欲が急に落ちた」または「過食気味になった」
- 夜更かしをしたり、急に寝起きが悪くなった
- 忘れ物が急に増えてきた

生活習慣の乱れ

- 持ち物が壊されたり、落書きをされたり、  
なくなったりするようになった
- 衣服の汚れが目立つようになった
- 理由のわからないアザやけががある
- 登校時間になると継続して体の不調をうったえること  
が増えた

目に見える形で

- 見覚えのない持ち物が増えた
- 家族に反抗的な態度をとるようになった
- 言葉遣いがあらくなったり、  
兄弟に暴力をふるうようになった
- 使い道がはっきりしないお金を欲しがるようになった

暴力的、威圧的な行動

参 考：栃木県教育委員会「親学習プログラムアレンジ版」  
岡山県「子どもたちの明るい未来のために～いじめに関する資料～」

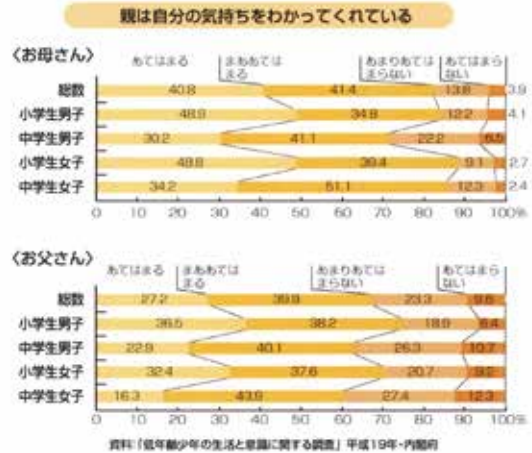
## 子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう。

人は愛され理解されたがっている存在です。理解されないときの不満がたまるとキレることもあります。突然子どもがキレたとき、本人も親も理由がよく見えず、怒ったり苦しんだりしますが、理由はあるのです。

日ごろから相手の話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、深い関心を払う、といった姿勢を親が身につけることで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。そして、不必要に攻撃的にならず、他者や問題を受け入れることができ、大きく成長できるのです。

子どもが愛されていると実感できる  
コミュニケーションをする



## 子どもはSOSがうまく言えない。

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・拒食・不眠といった行動などさまざまなサインがあります。サインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というような言葉で片づけず、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。

また、かかりつけの医師や学校の先生にもよく相談してみましょう。

心理的な問題による身体・行動のサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・動悸・頭痛・発熱・倦怠感  
行動：過食・拒食・不眠・ヒステリー

子どもの身体や行動に現れるサインを見逃さない

## 見えますか、子どものサイン。

「普通の子」の「いきなり型」非行が増えていると言われています。しかし、一見「普通の子」でも、必ずその前にサインを発しているものです。それを親が見逃したり、気にはなっていないも目を背けたりしていることが多いようです。

サインに気づいたときには、夫婦でじっくり話し合い、子どもと会話を交わす糸口を見つける努力をしましょう。子どもの問題行動には目をそらさず、必要なときには、勇気を出して、家庭教育相談・教育センター・警察の少年相談窓口・児童相談所などの相談機関や学校の先生・スクールカウンセラーに相談しましょう。

非行の前にあるサインの例

心身の不調を訴える  
些細なことに過度に興奮する  
周囲の人に攻撃的になる  
服装やスタイルが突然派手になる  
金遣いが荒くなり、高価なものを所持する  
突然、成績が低下したり、登校を渋ったり、早退したりする

「いきなり型」非行の前にあるサインを見逃さない