

SOS のサイン

「一番最初に気付いてあげられるのは誰？」

こんなことありませんか？

今までほとんど学校を休んだことがなかった中学校1年生のみどりさん。1週間程前から、「お腹が痛い。」「頭が痛い。」と言って、学校を休み始めました。毎日午後には、すっかり回復するようで、「明日は学校行けるよね。」というお母さんの言葉に「うん。」と小さくうなずきますが、朝になるとベットから出てきません。

最近、休みの日もほとんど出かけずに家の中でゴロゴロしているみどりさん。

「今までは、休みの日は友だちと遊びに行っていたのに。

お友だちと何かあったのかしら。」

と、お母さんは不安です。



ワーク1

みどりさんのお母さんのような経験をした（または、似たような話を聞いた）ことはありませんか？ そのような時はどう対処しましたか？ 交流しましょう。

.....

.....

.....

.....

ワークシート2

ワーク2

学校に限らず、集団の場ではいろいろなトラブルが起きます。子どもに寄り添って、苦しい胸の内をじっくり聞ける親になるにはどうしたらよいのか交流しましょう。



◇他の方の意見をメモしましょう◇



いいね!



いいね!

今日気が付いたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか？



今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



社会という集団の中では色々なトラブルが起きるのも当たり前。トラブルが起きて辛い時、いつもとは違った様々なサインを出してくるものだよ。親を信じて辛い気持ちを話してくれる子どもの思いをしっかり受け止め、「よく話してくれたね」「ここまで、よく耐えてきたね」とまず労をねぎらい、じっくり話を聞くことが大事だね。

子どもはSOSがうまく言えない

親のイライラした感情やスキンシップの不足、過保護・過干渉などは子どもの心の健康に影響を及ぼし、それは、しばしば身体的なサインになって現れます。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・不眠・指しゃぶり・爪かみといった行動まで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、心の問題が原因になってい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切です。また、かかりつけの医師にもよく相談してみましょう。

心理的な問題による身体・行動のサイン例

身体：頭痛・腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・発熱

行動：過食・不眠・指しゃぶり・爪かみ・貧乏揺すり

見えていますか、子どものサイン？ 子どもの身体や行動に表れるサインを見逃さないで！！

出典：家庭教育手帳 小学生(高学年)～中学生編(イキイキ子育て)

(文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/2006_techou/mokuji.htm)

辛い話を聞く場面では

1. 「待つ」姿勢が伝わってこそ、子どもは語り始める。

本当に辛い時には、それを言葉にすることさえできないこともあります。子どもが、辛い自分の気持ちと向き合えるようになるまでには、時間がかかる場合もあります。

2. 原因や結果に関心が向くが、第一に本人の辛い気持ちに寄り添う。

最初から「なぜ、そんなことになったんだ」(原因の追及)「なぜ、早く言わなかったんだ」(叱責)などと、一番辛い本人を責めるようなことは避けましょう。まず、本人の辛い気持ちに寄り添ってください。

3. 子どもが辛い思いを語り始めるまでには、二転三転することもある。

「別に、何でもない。」と否認しても、明らかにサインが表れている場合は要注意。少し語り始めても、「全然大したことないから、大丈夫。ちょっと嫌なことがあっただけ。」と軽く流そうとするかもしれませんが、辛い思いをしている子どもの心は常に揺れ動いていることに注意してください。自分が被害者であるにもかかわらず、自分が真実を告げたために、そのことによって親を悲しませてしまうことや、多くの人に迷惑をかけてしまうこと、問題が大きくなってしまふことを恐れています。時に、加害者さえも守ろうとする心理が働くことも理解した上で、「聴く」という姿勢が大切です。

4. 言葉だけでなく、態度やそぶり、声の調子にも注意を向け、聞く側も子どものトーンに合わせる。

いじめのサイン

発見シート

監修 森田洋司氏 大阪市立大学名誉教授 / いじめ防止基本方針策定協議会委員

多くの子どもたちが、だれにも相談できずにいる「いじめのこと」。言葉では伝えられなくても、「いじめ」があれば毎日の生活の中に、これまでとちがった行動や態度などが現れます。「いじめのサイン発見シート」を使ってふだんの生活とのちがいを確認してください。



朝 (登校前)

※チェック欄は2回、もしくは2人で出来るように2つあります。

- 朝起きてこない。布団からなかなか出てこない。
- 朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- 遅刻や早退がふえた。
- 食欲がなくなったり、だまって食べるようになる。



夕 (下校後)

- ケータイ電話やメールの着信音におびえる。
- 勉強しなくなる。集中力がない。
- 家からお金を持ち出したり、必要以上のお金をほしがる。
- 遊びのなかで、笑われたり、からかわれたり、命令されている。
- 親しい友達が遊びに来ない、遊びに行かない。



夜間 (就寝後)

- 寝つきが悪かったり、夜眠れなかったりする日が続く。
- 学校で使う物や持ち物がなくなったり、こわれている。
- 教科書やノートにいやがらせのラクガキをされたり、やぶられたりしている。
- 服がよごれていたたり、やぶれていたりする。



夜 (就寝前)

- 表情が暗く、家族との会話も少なくなった。
- ささいなことでイライラしたり、物にあたってりする。
- 学校や友達の話がへった。
- 自分の部屋に閉じこもる時間がふえた。
- パソコンやスマホをいつも気にしている。
- 理由をはっきり言わないアザやキズアトがある。



お子さまの
ようすは
いかがですか？

■「いじめ」をしていませんか？

いじめの側になっている。
次のようなサインが出ていることがあります。



- 言葉づかいが荒くなる。言うことをきかない。人のことをばかにする。
- 買ったおぼえのない物を持っている。
- 与えたお金以上のものを持っている。おこづかいでは買えないものを持っている。

クラス替えなど環境の変化には特に注意が必要です。

4月はクラス替えで新しい友達ができるなど、子どもにとって環境の大きく変わる月です。学校生活を楽しく過ごせる友達ができるかどうか、注意して見守る必要があります。また、転校などのタイミングにも注意してください。

休み明けの変化を見逃さないようにしましょう。

夏・冬休みの終わりごろから新学期が始まる時期に、登校をいやがったり、元気がなくなったりしていないか、子どものようすの変化に注意する必要があります。日曜日から月曜日にかけても同じです。

※チェック項目は参考例です。お子さまやご家族の実態に合わせて、ご活用下さい。

「あれ？」 もしかしてと 思ったら...

- 子どもにとって良き相談相手になってあげましょう。気持ちを受け入れてあげることが大切です。
- ようすがおかしくても、問いつめたり、結論を急いだりしないようにしましょう。
- 何があっても「守り抜く」「必ず助ける」ことを真実に伝えましょう。
- いじめている人が悪く、いじめられている人は悪くないと伝えましょう。
- 子どもに次のようなことは言わないようにしましょう。
「無視しなさい」「大したことはない」「あなたにも悪いところがある」「いじめられるほうが悪い」「弱いからいじめられる」

ご家族だけで悩まずに、心配なことは学校へ相談しましょう。

相談窓口 24時間いじめ相談ダイヤル
24時間全国どこからでも悩みを相談することができます。



0570-0-78310 (なやみ言おう)



政府広報 | 文部科学省

ねらい

○ 子どもが悩んでいる時にどんなサインを出すのかを理解し、対応の仕方について話し合しましょう。

時間	進め方	留意点
<p>10分</p> <p>30分</p>	<p>はじめのことば</p> <p>「みなさん、こんにちは。本日は参加いただきありがとうございます。今日は子どもの『SOSのサイン』について考えましょう。」</p> <p>アイスブレイク</p> <p>「最初にみなさんで簡単なゲームを楽しみましょう。では、やり方を説明します。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆グループ内で順番に自己紹介をする。 ◆自己紹介の中に「実は…」で始まる文を必ず入れる。 <p>3つの約束の確認</p> <p>「では、これから活動に入りますが、その中でみなさんに守ってほしい約束が3つあります。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆3つの約束を確認する。 <p>ワークショップ</p> <p>「まず、ワークシートをご覧ください。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆「こんなことはありませんか?」を読む。 <p><ワーク1></p> <p>「みどりさんのお母さんと同じような経験はありませんか。交流しましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ワークシートに考えをメモし、交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・友達関係でギクシャクして、学校に行くのを嫌がった。 ・部活動のことで、トラブルに巻き込まれた。 <p><ワーク2></p> <p>「子どものSOSのサインに気が付いた時に、上手に寄り添える方法を交流しましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ワークシートに考えをメモし、交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・「何でもない」と言ったけれど、「あなたのことが大事で、心配なの」と親の気持ちを伝え、じっくり話を聞いた。 ・本人の話をよく聞かず、親が先走って、問題が長引いた。 	<p>◇笑顔で親しみやすい言動を心がける。</p> <p>小道具として「お茶」やちょっとした「お菓子」があると、やわらかい雰囲気を演出し、話も弾みやすくなる。</p>  <p>◇「7 アイスブレイク①」参照。</p>  <p>◇「3 3つの約束」参照。</p> <p>◇家庭内の話題も出るため、信頼関係が大切であることを理解してもらう。</p> <p>◇「5 進行役について(1)子育てサロン型」参照。</p> <p>◇ワークシートにメモする時間がなければ、そのまま交流に入ってもよい。</p> <p>◇参加者が話しやすくなるよう、進行役が最初に困っていることや悩んでいることを話すもよい。</p> <p>◇時間配分を考え、全員に話す機会を与える。</p> <p>◇資料1・2は、話し合い時の参考資料として配布する。</p> <p>あるいは、話し合い後に配布し注意点をまとめるために使ってもよい。</p>
<p>20分</p>	<p>振り返り</p> <p>「今日の話し合いを聞いて、よいと思ったこと、やってみようと思ったことは何ですか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ワークシートに考えをメモし、交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・日頃から、親子で話し合いが大切だ。 ・親の価値観で判断しては、ダメだとわかった。 <p>「いろいろな意見の中には、今日からいかせそうなヒントがありました。私は〇〇さんの△△という意見がなるほどと思いました。話し合うことで気持ちが軽くなった方もいらっしゃるでしょう。これからも積極的にこうした機会を活用してください。子どものSOSサインを敏感に感じとれる親でありたいものですね。」</p>	<p>◇代表で1~2人に話してもらう。</p> <p>◇進行役が参加者と同じ目線で「こんなヒントをもらった」という話ができるもよい。</p>