

テーマ

そのサイン … もしかして SOS !?

エピソード

毎日を元気いっぱいにご過ごしている小学4年生のカズキくん。夕ご飯のときには、家族みんなに楽しかったことを話してくれてお母さんも安心していました。しかし、ここ数日、口数が減り、なんだか元気がないように感じます。お母さんは気になって、「どうしたの?」とカズキくんに聞きましたが、「大丈夫だよ」と言っているし、「年ごろなのかな?」と気にしすぎないようにしていました。しかし、あまりにもこの状態が続くので不安になってきました…

ワーク1

あなたなら、カズキくんのこの状態にどう対応しますか?

ワーク2

子どもが発する「SOS のサイン」にはどのようなものがあるでしょう?

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

子どものサインに気づいて受け止めるために、普段からどのように子どもとかかわっていますか?

## 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。「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、様子をよく見て、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。

## 資料

### 1 見えますか？ 子どものサイン



悩みやストレスが大きくなって、こころがダウンしそうなとき、様々なサインが現れます。とくに、こころのSOSは睡眠、食欲、体調、行動の4つの面に出てくることが多いでしょう。

「今まではこんなことなかった」「どうも普段の様子と違う」など、いつもと違うことへの気づきが大切です。次のようなサインが続いているようなら、子どもから話を聞いてみましょう。そして、つらい症状が続いている場合は、専門家に相談してみることをお勧めします。

### 2 こころのSOSのサインかもしれません

<b>睡眠</b> よく眠れること、十分な睡眠はこころの健康にとって大切です <input type="checkbox"/> 布団に入っても、なかなか寝つけない <input type="checkbox"/> 睡眠のリズムがくずれている <input type="checkbox"/> 遅くまで夜更かししている	<b>体調</b> こころの病気も、最初は体調に出てくることがよくあります <input type="checkbox"/> 腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える <input type="checkbox"/> 「疲れた」「体がだるい」とよく言う <input type="checkbox"/> 元気がない。顔色が悪い
<b>食欲</b> ストレスやこころの病から食欲に影響が及ぶことがあります <input type="checkbox"/> 食欲がない、食べる量が減った <input type="checkbox"/> 急にやせた、あるいは太った <input type="checkbox"/> 体重をととても気にしている	<b>行動</b> 本人よりも周囲が気づきやすいのが行動面のサインです <input type="checkbox"/> 友だちと遊ばなくなった <input type="checkbox"/> 気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう <input type="checkbox"/> 家から出ないでひきこもりがちになった

これまでなかったのに、このようなサインが見受けられるようになった場合や、長く続くような場合は、それはこころのSOSなのかもしれません。

### 3 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！



日ごろから子どもの話をじっくり聞く、関心をもつ、共感する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。好きな音楽を一緒に聴いたり、一緒に出かけたりするなど、ぜひ子どもの言葉に耳を傾ける時間をつくれるといいですね。

#### 【参考文献】

・厚生労働省 こころもメンテしよう  
～ご家族・教職員の皆さんへ～  
HP [厚生労働省 こころもメンテしよう](#)



・文部科学省 家庭教育手帳  
小学校(高学年)～中学生  
HP [文部科学省 家庭教育手帳](#)



・福井県教育委員会 リーフレット  
「子どもが自分らしく輝くために」  
「STOP!いじめ」  
HP [ふく e-portal](#)

