気づいてる？　こころのSOS　保護者用

子どものこころを守るために

大切な子どもたちのこころを守るために、周りの大人にできることは何でしょうか。
子どもたちと関わる中で気になることや困っていることはありませんか。
よくある心配事から考えてみましょう。

前はいろいろ話してくれたのに、最近は学校や友達とのこと、気になるのに話してくれない。

思春期になると大人に自分のことを
あまり話さなくなるのは
特別なことではありません。

心配だからと無理に聞き出そうとしすぎず、安心できる関係を作りましょう。

↓

安心できる関係ってどんなもの？　中面1→

いつもと様子が違うけれど、どうしていいのかわからない。

普段の関わりがあるからこそ、
様子の違いが気になったのですね。
心配でいろいろ聞き出したくなったり、
気にし過ぎかもと気づかないふりを
してしまったりしていませんか。

まずは、さりげなく声をかけてみましょう。

↓

でも、どうやって声をかければいいのだろう？　中面2→

子どもが愚痴や弱音を言う。もっと強くなってほしいのだけれど。

愚痴や弱音を話してくれたことはとても大切なことです。
そういう形でつらい気持ちを
伝えようとしてくれているのかもしれません。

否定をせず、まずは子どもの話を聴いてみましょう。

↓

うまく話を聴けない。どうすればいい？　中面3→

子どもの困り事を何とかしなきゃいけないのにうまくできず苦しい。

子どものためを思う気持ちは大切なことです。
でも、ひとりで解決しようと無理をしないでください。

ひと呼吸おいて周りの力を借り一緒に考えましょう。

↓

どこに相談したらいいの？　裏面4→

〈名古屋市〉

子どものこころ

悩みを抱えるのは特別なことでしょうか？その子が弱いからでしょうか？
いいえ、悩みを抱えるのは「当たり前」のこと。
決して弱いからではありません。
子どもはちょっとしたことで傷つき悩みます。
その悩みをひとりで抱え込んでしまうと、つらさが積み重なり、
悩みから抜け出せなくなってしまうこともあります。
周りのちょっとした声かけや心配りが手助けになることがあるのです。

悩みを伝える

普段のちょっとした悩みでも、友達にも言えないことで孤独感が募ります。
気遣いをしてしまって周囲に悩みを話せない時も同じ思いを抱きます。

子どもたちに伝えていること

～学校などでは以下のことを考える機会を作っています～

- 自分のこころのSOSに自分で気づくことも大切であるということ。
- 誰にだって悩んだり、心が苦しくなったりすることがあるということ。
- 否定的な気持ちは自分だけのせいではなく、
  周りの手助けや自分の工夫で変化させることができること。
- つらい気持ちを信頼できる人に伝えたり、相談したりするのは大切であること。
- 友達のつらい気持ちにも耳を傾けてほしいこと。　など

（「気づいてる？こころのSOS」児童・生徒用こころの健康に関する啓発パンフレットより）

1 安心できる関係ってどんなもの？

日頃の関わりが大切

● 普段の何気ない会話を大切にしましょう

心配なことがあるときや困ったときに、
いざ改まって話をするのは子どもにとっても大人にとっても難しいものです。
日頃からちょっとした会話をしているからこそ、自分のことを話すきっかけができるのです。
また、子どもは何気ない会話の中でさりげなく悩みを伝えることもあります。

● 一緒に楽しみ、笑い合える関係がいい

普段の子どもの姿を知ろうとすることが一番。楽しいことを共有できる関係があるからこそ、
つらい気持ちも共有できるのです。
子どもの興味のあることについて、たくさん話を聴くことなども大切です。

2 でも、どうやって声をかければいいのだろう？

いつもと違う様子に気づいたら?

● いつもと違うとは？　――気のせいだっていい――

どんなことから人は“いつもと違うな”と感じるのでしょうか。

表情や様子の変化

表情が暗い・笑顔が減った
妙にはしゃいでいる
愚痴や弱音をはく
怒りっぽい・イライラしている

体調の変化

食欲がなくなった
眠れていない
体の不調が多い
だるそうにしている

行動の変化

話を避けるようになった
多弁になった
帰宅が遅い・自分を傷つける
友人関係の変化

などなど・・・

子どもの様子を示すサインはたくさんありますが、
日頃接している人が「なんとなく」いつもと違うと感じたら、それが一番のサイン。
子どもが自分で対処できる小さな出来事でも、大きな悩み事でも、
周りの大人が子どものサインに気づくことが大切です。

● ちょっとした声かけ　――声かけと見守りが大切――

まずは「どうしたの？」「いつもと違う感じがするんだけど」「なにかあった？」など
ちょっとした声かけをすることが大切です。すぐには話してくれないかもしれません。
そんなときはあわてず見守り、気になることが続くときにはまた声をかけたり、
他の方に相談したりしてみましょう。

3 うまく話を聴けない。どうすればいい？

聴くときのポイント

● 聞き出すのではなく耳を傾ける

子どものことが心配なときほど自分が知らないことをすべて知ろうとしてしまいがちです。
そのため尋問のようになってしまっていないでしょうか。
「話してくれてありがとう」の気持ちでまずは耳を傾けましょう。

● 否定しない・説教しない

「そんなことくらい」「がんばりなさい」「バカなこと言っていないで」
などと励ますつもりでも否定の言葉になってしまいます。
「自分だったら…していた」「何で…しなかったんだ」と
助言のつもりが説教になることもあります。

● 気持ちに寄り添い・必要な人につなげる

つらい気持ちを話してくれた時には、「つらかったんだね」と気持ちに寄り添い、
ひとりで支えることが難しいと感じたら、必要な人や支援につなげましょう。

4 どこに相談したらいいの？

まずは相談しやすいところへ連絡を

話を聴くだけでは解決が難しいこともたくさんあります。
話を聴いた側が気持ちを整理するために
相談をすることが必要なときもあります。
また、子ども自身が相談できるようにサポートすることも大切です。
学校の先生やスクールカウンセラーや
なごや子ども応援委員会以外にも以下のような機関があります。
必要に応じて医療機関も利用してください。

★子どもに関するこんなこと、こんな時…どこに相談すればいい？

❶ いじめのこと　❷ 学校生活のこと　❸ 学校に行きたくても行けない時
❹ 家族・家庭生活のこと　❺ 生きるのがつらい時　❻ その他どんなことでも

★	名称	電話相談	受付時間	メール相談
❶~❻	ハートフレンドなごや	052-683-8222	平日 9:30～19:00 土曜 9:30～12:00 （祝日・年末年始を除く）	○
❶~❻	教育相談こころの電話	052-261-9671	毎日 10:00～22:00 （年末年始を除く）	
❶~❻	ヤングテレホン	052-764-1611	平日 9:00～17:00	○
❶~❻	児童相談所 中央児童相談所（千種・東・北・中・昭和・守山・名東区の方） 西部児童相談所（西・中村・熱田・中川・港区の方） 東部児童相談所（瑞穂・南・緑・天白区の方）	平日 8:45～17:30 052-757-6111㈹ 052-365-3231 052-899-4630	（休日・時間外の緊急連絡先） 052-757-6112 052-365-3252 052-899-4631	
❶~❻	子ども家庭支援センターさくら	052-821-7867	平日 9:00～17:00	○
❶~❻	子ども・若者総合相談センター	052-961-2544	月～土曜（祝日・年末年始を除く） 10:00～17:00	
❶~❻	チャイルドライン　オンラインチャットの詳細はHPをご覧ください https://childline.or.jp/	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 （年末年始を除く）	
❶~❻	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間（年中無休）	
❶~❻	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平　日 9:00～22:00 土・日 9:00～20:00	
❶~❻	なごや子ども応援委員会	スクールカウンセラー等の職員が、市立学校・幼稚園の幼児児童生徒やその保護者を対象に相談に応じています。相談したいときは、通っている市立学校・幼稚園に連絡してください。（お住まいの地域のなごや子ども応援委員会についてお知りになりたい時は、教育委員会子ども応援課（052-684-4894）までご連絡ください。）		
❶~❻	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間（年中無休）	
❸	なごやフレンドリーナウ	052-521-9640	平日 8:45～17:30 （祝日・年末年始を除く）	
❹	なごやっ子SOS	052-761-4152	24時間（年中無休）	
❺	愛知いのちの電話　インターネット相談は「愛知いのちの電話」のHPから https://www.nagoya-inochi.jp/	052-931-4343	24時間（年中無休）	○
❻	こどもの人権110番　メール相談は法務省または法務局のHPから	0120-007-110	平日 8:30～17:15 （年末年始を除く）	○
❻	名古屋市子どもの権利相談室「なごもっか」	052-211-8640 （大人用電話） （祝日・年末年始を除く）	月11:00～18:30 （相談終了時間は19:00） 火・木・金11:00～20:30 （相談終了時間は21:00） 土11:00～16:30 （相談終了時間は17:00）	

※メール相談は各ホームページを検索してください。

ひとりで悩まず、誰かに相談してみませんか？
名古屋市相談窓口情報サイト
こころの絆創膏
様々な悩みに関する相談窓口を検索できます。

● 編集／一般社団法人愛知県臨床心理士会*、名古屋市、名古屋市教育委員会
● 発行／名古屋市
● 問合先／名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
☎052-291-4790　FAX052-291-4793

＊現在の名称：一般社団法人愛知県臨床心理士・公認心理師会

（令和８年３月）