

(5) こどものサインは心のSOS

こどもは悩みやストレスを抱えたとき、様々なサイン（心のSOS）をあらわします。特に心のSOSは、睡眠や食欲、体調、行動の4つの面に出てくることが多いと言われます。こどもの様子がいつもと違うことへの大人の気づきが大切です。その場合はこどもに声を掛け、話を聞いてみましょう。また、つらい様子が続く場合は専門家に相談することをお勧めします。

こどものサイン（例）

（睡眠）	（食欲）	（体調）	（行動）
☐ 眠れないと言う。 ☐ 朝、起きるのがつらそうで、なかなか起きられない。など	☐ 食欲がない、食べる量が減った。 ☐ 急にやせた（又は太った）。など	☐ 元気がない。 ☐ 頭痛や腹痛、めまい、吐き気等を訴える。など	☐ 学校に行きたがらない。 ☐ SNS、ゲームに没頭する。など

自分を傷付けるというサイン

こどもの中には、ストレスからリストカットや髪の毛を抜くなど、自分を傷付ける行為が見られる場合があります。自分を傷付けることで精神的な苦痛を和らげようとする気持ちが隠れていたり、中にはうつ病や摂食障害等、心の病が重なったりしていることがあります。こどもの話をよく聞き、専門家に相談しましょう。

（自分を傷付けるこどもに対して）

- 自傷行為を責めない。
- いつでも話を聞く気持ちがあることを伝える。
- こどもの苦しい気持ちに寄り添う。
- こどもの支えになることを伝える。

「消えてしまいたいという」サイン

こどもは一人で悩みを抱えたとき、思い詰めて自殺を考えることもあります。「消えたい、いなくなりたいと言う」、「周りに迷惑をかけていると自分を責める」などのサインに気付いたら、こどもに必ず声を掛けて、話をよく聞き、気持ちを受け止めることが大切です。決して、こどもを責めたり、問い詰めたりしてはいけません。自殺のリスクが感じられるときは、こどもを一人にせず、見守りを強化しつつ、速やかに専門家に相談しましょう。

（TALKの原則）

こどもは、自分の悩みや不安などを大人のようにうまく言葉で表現できません。話を聞くときは、こどものペースで聴くことを心掛けてください。

- Tell：言葉に出して心配していることを伝える。
- Ask：「死にたい」という気持ちについて率直にたずねる。
- Listen：死を思うほどの絶望的な気持ちを傾聴する。
- Keep Safe：安全を確保して専門家へつなげる。



【参考】厚生労働省ホームページ「こころもメンテしよう～ご家族・教職員の皆さんへ～」
文部科学省『教師が知っておきたい子供の自殺予防』（平成21年3月）

教えて！Q&A



こどもが親（保護者）に悩みを話せるようにするために、親（保護者）として日頃からどのようなことを心掛ければよいでしょうか？

- 1 あいさつや声掛け等、普段の会話を大切にして、こどもにとって家庭が「安心・安全」で、「ホッとできる」居場所になるように心掛けましょう。
- 2 こどもが相談してきたら、結論を急がず、まずは否定せずに、こどもの気持ちに寄り添いながら、しっかりと聞いてあげましょう。
- 3 親（保護者）の焦りや不安に、こどもはとても敏感です。それが負担になってしまうこともあるので、できるだけこどもが必要としているタイミングで関わるのが大切です。
- 4 こどもは、「楽しい」、「うれしい」感情を親（保護者）と一緒に味わい共有することで、自己肯定感が高まり自信を付けていきます。



5 家庭で育みたい大切なこと

(6) みんなが笑顔で過ごすために

◇ 早めの気づきがポイントです

こどもが楽しく生き生きと生活を送るためには、得意なことや苦手なことに気づき、その特性をよく理解しながら、適切に支援することが大切です。そのためには、家庭での早めの気づきが大切になります。

☆ 気づきのポイント ☆

〔学習の場面〕

- 忘れ物が多い。
- 片付けが苦手である。
- 着席することが苦手で、離席が多い。
- 計算はできるが、文章を読むことが難しい。
- 動きがぎこちない。

〔生活の場面〕

- 思ったことを、そのまま言葉にしてしまう。
- 注意されても、同じ事を繰り返してしまう。
- こだわりがあることから、スムーズに行動することが難しい。

〔遊びの場面〕

- 一人で遊ぶことが多い。
 - ・ 自分の思いを伝えることが苦手である。
- 友達とすぐにけんかになってしまう。
 - ・ 順番を待つことが難しい。
 - ・ 友達を持ち物を欲しがる。
 - ・ 冗談が通じない。

◇ 多様な学びの場があります

学びの場としては、小・中学校等における通常の学級や通級指導教室、特別支援学級及び特別支援学校（盲学校、聾学校、特別支援学校）があります。通級指導教室や特別支援学級、特別支援学校では、少人数での学級編制や特別の教育課程を編成することなどにより、適切に指導及び支援を実施しています。



全ての子供たちが
笑顔で学校生活を送るために
《令和3年3月》

←ここをチェック！

入学前や在学中に、学習面や生活面で不安を感じたら、どうしたらいいの？



多様な学びの場って、最近よく聞くけど、具体的にはどのようなことをしているの？

教えて！Q&A



通級指導教室や特別支援学級に通う場合は、障害の診断が必要なのではないでしょうか？

通級指導教室や特別支援学級の種類として、法令に基づき「知的障害」や「自閉症・情緒障害」、「言語障害」などがありますが、いずれの教室や学級に通う場合でも、その対象の障害の診断が必ずしも必要というわけではありません。

お子さんの実態に応じて、どのような教育を受けることが、お子さんにとってよりよいことなのかを考え、適切な学びの場を選択することが大切です。



◇ 支援が必要な子どもたちへの関わり方

誰でも、得意なことがあれば、苦手なこともあり、一人一人ちがいます。そのため、一人一人の特徴に応じて支援していくことが大切です。

愛情のメッセージを送りましょう

できたことをたくさんほめて、「私はあなたがかわいくて、誰よりも愛している!」というメッセージを絶えず送り続けることがとても大切です。そうすることで、こどもに自信をもたせ、自己存在感が育まれます。



視覚的な情報を提示して説明しましょう

言葉で言われるよりも、目で見て分かる情報があると、自分がすべきことが分かり、見通しをもって行動することができます。こどもが理解している言葉を使って、写真や絵カードを添えて説明するとよいでしょう。



得意なことをたくさん増やしましょう

不得意なことばかり目を向けるのではなく、得意なことを伸ばすように心掛けることが大切です。得意なことが伸びてくると、やればできるという気持ち育ち、本人の自信にもなります。

◇ 一人で悩まないで！相談窓口

相談機関名	電話番号	相談時間など	相談内容
県総合教育センター 特別支援教育研修課	099-294-2820	月～金 8:30～17:00	障害児や学習・行動面の つまづきに関すること
こども総合療育センター	099-265-2400	月～金 8:30～17:00	こどもの心身の発達に関 すること
障害者くらし安心相談窓口 (県庁障害福祉課) (大隅地域振興局) (大島支庁)	099-286-5110 0994-52-2108 0997-57-7222	月～金 9:00～16:00	障害を理由とする差別に 関すること
各市町村障害福祉課等	各市町村の障害福祉課等へお問い合わせください。(※各市町村によって課の名称が異なります)		療育(児童発達支援, 放課後等デイサービスなど)の利用に関すること

教えて！Q&A



こどもの可能性や能力を伸ばすためにどのようなことが大切ですか？

- 1 日常生活や学習をする上で、どんなことに困難があるかを整理しましょう。
- 2 その困難さに対して、どのような支援がどの程度必要かを考えましょう。
- 3 「好きな活動や遊び、意図的に取り組んでいることは何か？」を具体的にあげましょう。
- 4 気持ちを表現することや集団の中の他者との関わりの様子を観察しましょう。

〔「就学相談・支援の手引き」鹿児島県教育委員会より〕



5 家庭で育みたい大切なこと

(7) ネット・スマホ等と上手に付き合う力

◇ 正しい情報を見極める力を身に付けさせよう

情報を入手するための手段であるメディアは、多様化が進んでおり、インターネットやSNSなど、だれもが情報を発信できる現在、世の中にはたくさんの情報があふれています。このような社会を生きていくこともたちには、たくさんの情報の中から自分で情報を選び、活用する力が求められます。

◆ 家庭でも、日ごろから以下の点を意識するようにしましょう。

- ☐ 必要な情報をどのように検索し、活用できるか話し合ってみましょう。
- ☐ 情報源を確認し、信頼できるサイトを使うように促しましょう。
- ☐ ニュースや記事を読み、批判的に考える習慣を付けさせましょう。

正しい情報を見極める力は、学習や日常生活に役立つだけでなく、デジタル社会で必要なスキルです。

◇ 「我が家」のルールを話し合いましょう

こどもがインターネット等を正しく使いこなすことができるように、年齢や発達段階、利用目的に応じて適切な利用時間や使用場所等について家庭のルールを作りましょう。こどもと一緒にルールを作り、作ったルールは、成長とともに少しずつ見直していくことも大切です。

「ルールの例」

- ☐ 夜____時を過ぎたら、インターネットを使わない。
- ☐ 名前、顔写真、電話番号、住所などの個人情報を書き込まない。
- ☐ 他人の悪口など、人のいやがることを書き込まない。
- ☐ 知らない人からのメールや、メッセージには返信しない。
- ☐ ネットで知り合った人と、実際に会わない。
- ☐ 心配なことがあるときは、すぐに大人に相談する。
- ☐ ルールを守れなかったら、____する。など



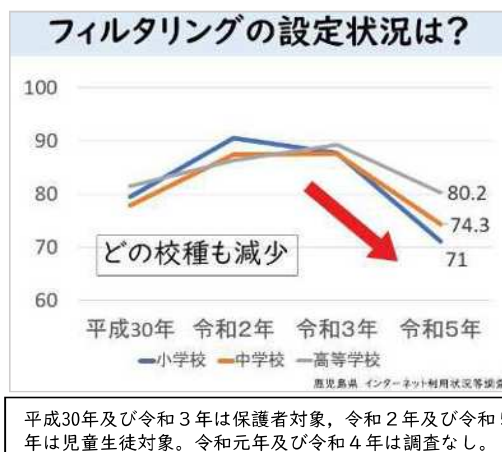
万が一トラブルが生じたときには、すぐに親（保護者）に相談するように、普段からこどもと話をしておきましょう。

◇ ネットトラブルになる前に

携帯電話やスマートフォンは、すぐに情報を得ることができたり、逆に発信できたりと大変便利で、現在の私たちの生活には欠かせないものになってきています。しかし、一方ではその使用方法からトラブルに巻き込まれる例も少なくありません。日ごろからインターネット等の使い方について家庭内で話し合うとともに、こどもが使用する端末に、こどもを守るための適切な設定を行うことも大切です。

ネットトラブルを防ぐためのチェックポイント

- ☐ こどもが使う端末に、フィルタリングを設定していますか？
- ☐ こどもと話し合って、家庭内のルールを決めていますか？
- ☐ インターネットやSNSの利用について、普段からこどもと話をしていますか？
- ☐ インターネットの利用時間等の急激な増減など、こどもの態度や行動に変化はありませんか？



ネット上のトラブルからこどもを守り、情報端末機器を正しく活用させましょう。

教えて！Q&A



SNSの情報をどこまで信じていいのでしょうか？

SNSは誰でも情報を発信できる場なので、必ずしも信頼性が高いわけではありません。フォロワー数や「いいね！」の数が多くても、それだけで信用するのは危険です。重要な情報は、必ず公式サイトや信頼できるニュースメディアで確認しましょう。



こどもがネットトラブルに遭っていないかどうか、どう確認すればいいですか？

こどもの行動や態度に変化がないか、日常的に観察することが大切です。突然無口になったり、SNSやメッセージアプリの使用頻度が増減したりした場合、ネットトラブルの兆候かもしれません。違和感を感じたら、「最近どう？」と気軽に話をしてみて、こどもの気持ちを聞くことが重要です。



<参考> スマホ・ネット等に関する情報は、「家庭教育ナビ」の『3こどもの成長「この時期は・・・」』にも掲載しています。