

(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ています。こどもの様子がいつもと違うことへの大人の気付きが大切です。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）
<input type="checkbox"/> 眠れないと言う。 <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらそうで、なかなか起きられない。など	<input type="checkbox"/> 食欲がない、食べる量が減った。 <input type="checkbox"/> 急にやせた（又は太った）。など	<input type="checkbox"/> 元気がない。 <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛、めまい、吐き気等を訴える。など	<input type="checkbox"/> 学校に行きたがらない。 <input type="checkbox"/> 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。
- 子どもの苦しい気持ちに寄り添う。
- いつでも話を聞く気持ちがあることを伝える。
- 子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。

