

子ども家庭支援センターすこやか ☎481-7733 (子ども政策課)

# 気づいてください!

## 子どもの心と身体SOSサイン

皆さんの周りに  
不安や悩みを抱えている  
子どもはいませんか?

子どもたちも、勉強や進路、友達のことや新型コロナウイルス感染症の感染拡大などが原因でストレスを感じています。特に新学期が始まる時期は、子どもたちが不安定になりやすい傾向があります。このような時、子どもは身体や心にさまざまなサインを発信しています。周りの人たちは子どもの変化に注意してサインを見逃さないようにしましょう。

お腹や頭が痛くなる

心配なことがあって食欲がない

季節に合わない服装をしている

あいさつをしなくなった

気力がない

表情が乏しく活気がない

眠れない

いつも眠い

学校に行きたくない

急にやせた

衣服の乱れや身体の汚れが目立つ

公園などで一人で夜遅くまで遊んでいる など

### 心と身体SOSサイン

### 周りの人たちにできること

悩んでいる子どもは、自分からSOSを出せない場合もあります。子どもが悩んでいることに気付いたら、勇気を出して声を掛けてみましょう。そして、家族をはじめ、友達、地域の人を含めて、子どもたちの身近にいる人たちで、見守っていきましょう。

#### 1 気づき

悩みがある様子や、元気がない・身だしなみが悪くなったなどの変化に気付いたら、そっと声を掛けてみましょう。声を掛けることで、「自分一人ではない」ことを理解してもらえます。



#### 2 話を聴く

相手の話を否定せずに、温かみのある対応で、じっくりと聴きましょう。本人の思いを尊重し、受け入れて共感する気持ちが大切です。また、「一緒に考えて行こうね」と声掛けすることで、子どもが安心して話をすることができます。



#### 3 つなぐ・見守る

いつもと変わった様子に気付いた人や子どもから悩みを打ち明けられた人も、わからないことがあったら、専門機関に相談してください。その後も、必要に応じて相談に乗るなど、見守りましょう。



### 実際に相談を受け付けている 相談機関の方に聞きました



#### ① 子ども家庭支援センター すこやか

～相談員の杉田さんにお話を伺いました。

##### ●すこやかはどのような施設ですか?

子育てを支援する総合施設です。親子で遊びたい、子どもを預けたい、情報を得たい、相談をしたいなど、子育てに関するさまざまなニーズに応じたサービスや情報を提供しています。施設内にあるすこやかひろば(通称:屋根のある公園)は、感染症対策をして、人数と時間を制限した上で開放しています。

##### ●どのような内容を相談できますか?

妊産婦から18歳までの子どものことについて、専門職が相談に応じます。赤ちゃんの離乳食や子どもの発育・発達や育児・しつけに関する困り事など、幅広い相談に応じています。相談内容によって、専門機関を紹介したり、関係機関と連携をしながら各家庭をサポートします。

##### ●子どものSOSに気付くには、どのようなことに気を付ければ良いですか?

周囲の大人が、子どもの様子がちょっといつもと違うなと感じることが大事です。子どもがしんどい、辛いと感じている時は、何らかの行動が出ます。普段よりも落ち着きがない、家に帰りがたがらないなどの行動に表れますので、できる限り日頃から子どもの様子を気に掛けていくと気づきやすいかもしれません。

#### ② 教育支援コーディネーター・スクールソーシャルワーカー(指導室)

##### ●スクールソーシャルワーカーの役割を教えてください

市内在住の小中学生のさまざまな課題に対応するため、保護者や子ども、学校、地域の方からの相談を受けています。必要に応じて専門機関を紹介することもあります。子どもへの支援の中心は学校ですが、学校が支援を行う組織の一員として、保護者・子ども・学校・連携機関で協力しながら、困っていることに対応できるよう働きかけています。

##### ●どういった相談ができますか?

不登校、学習や友達関係などの学校生活、学校や先生に関すること、生きづらさ、親子関係、保護者の子育ての悩みなどです。

##### ●子どもが友だちの異変に気付いたときにどうしたら良いですか?

まずは、相談してきた子どもに、「どうしてそう思ったの?」と聞いてみてください。そして、「よく気が付いたね」「そんなところに気付いたのはすごいね」とその子どもの行動を肯定してください。次に「どうしようか」と一緒に話し合います。子どもは相談しやすい人に相談します。話を聞くことが大切で、行動に移す



相談員の皆さん▶  
(杉田さんは前左から3番目)

##### ●子どものSOSサインに気付いたとき、周りの人たちはどうしたら良いでしょうか?

まずは、声を掛けてあげてください。すぐに否定したり責めたりせず、まずは話を聞いて子どもの思いを受け止めてあげてください。その後は、専門的な支援が必要ですので、すこやかなどに連絡をいただくと良いです。

##### ●周りの人たちへのメッセージを

子どもたちの中には自分から困ったこと、心配なことを発信するのが苦手な子がたくさんいます。そんな時、周りにいる大人が声を掛けてくれたり、すこやかのような支援機関に知らせてくれることで、その子だけでなくその子の家庭全体が救われることもあります。

また、子どもと同じように子育てをする大人も悩んだり、迷ったりしながら子育てをしています。私たちは大人も含めて家族全員が少しでも暮らしやすくなるように、支援していきます。



相談員の皆さん▶

ことで問題の解決に向かいます。子どもには勇気を出して周りの人に相談してもらいたいです。

##### ●周りの人たちへのメッセージを

大人が楽しく周りと関わって、幸せに過ごしている姿を見ることが子どもにとって一番良い影響があるのではないかと思います。周りの人が元気で楽しく過ごしていれば子どもも健やかに育ちます。

子どもの学校・家庭生活を良くできるように、少しでも充実した生活を送れるように支援しているのですが、それには周りの人の笑顔が助けになります。その笑顔が少しでも増えてくれたらと願っています。

### 相談機関一覧

不安や悩みがある時は、以下の相談機関に相談することができます。

#### ① 子ども家庭支援センターすこやか

〒国領町3-1-38 ココスクエア2階  
☎毎日午前9時～午後5時  
(第3土曜日とその翌日を除く)  
☎☎481-7733

#### ② 教育支援コーディネーター・スクールソーシャルワーカー(指導室)

〒小島町2-36-1 教育会館5階  
☎平日午前9時～午後5時15分  
☎☎481-7718・☎481-7785

#### ③ 保健センター(健康推進課)

〒小島町2-33-1 文化会館たづくり西館4階  
☎平日午前9時～午後5時  
☎☎441-6100・☎441-6101

#### ④ 子ども・若者総合支援事業 ここあ

〒小島町2-47-1 総合福祉センター5階  
☎月～水・金曜日午前10時～午後8時、  
木曜日午前10時～午後5時  
☎☎452-8816・☎452-8817

#### ⑤ 青少年ステーション CAPS

〒上石原1-36-2 ハヤシビル3階・4階  
☎毎日午前10時～午後8時  
(第2・第4月曜日(祝日の場合は翌火曜日)を除く)  
☎☎442-5535・☎442-5537

#### ⑥ 東京都多摩府中保健所

〒府中市宮西町1-26-1 東京都府中合同庁舎内  
☎平日午前9時～午後5時  
☎☎042-362-2334・☎042-360-2144

#### ⑦ 東京都多摩児童相談所

〒多摩市諏訪2-6  
☎平日午前9時～午後5時  
☎☎042-372-5600

#### ⑧ 18歳までの子ども専用チャイルドライン(電話相談)

☎毎日午後4時～9時  
☎☎0120-99-7777

#### ⑨ 警視庁 ヤング・テレホン・コーナー(電話相談)

☎毎日24時間受け付け(年中無休)  
☎☎03-3580-4970

