



2024. 9. 13
大洲小学校 保健室

No. 7

保護者の皆様へ
親と子の健康座談会特別号

9月4日(水)

親と子の健康座談会

「こころのSOSの受け止め方について考えよう」

9月4日の親と子の健康座談会では、元気館より講師をお招きして、こころのSOSの受け止め方について話を伺いました。26名の保護者の皆様にご参加いただき、大変ありがとうございました。

本当に落ち込んでしまうと、人は自分から助けを求めることができなくなります。そこで、今回の健康座談会では「悩んでいる人に気付くためにはどうすればいいのか」、「相談されたらどのように話を聴けばいいのか」について学びました。

【講師】



健康推進課 地域保健係 保健師
藤田陽子様(左)、小池朱里様(右)

1. グループワーク

友達とのトラブルや勉強、習い事のスポーツ等でモヤモヤすることがあって落ち込んでいるAさんへの声かけについて、グループワークで考えました。

同じ言葉でも人によって受け止め方が異なることに気付き、相手の気持ちに配慮した声のかけ方について考えました。

好きな人を言っちゃったのは自分なんですよ？
Cさんは口が軽くて有名じゃん。
なんでCさんに言っちゃったの？

宿題が終わらないのは自分のせいでしょ。帰ったらまず宿題をしてから好きなことをするといひよ。

Bさん



スポーツもうまくなりたいならもっと練習すればいいじゃん。一緒に頑張ろうよ。ファイト！

そうなんだ…。それはつらかったね。

でもごめんね、お母さん今忙しいの。あとで聴くから、洗濯物たむの手伝ってくれる？

お母さん



そういえば今日の宿題はやったの？大変なのはわかるけど、やらないと終わらないからね。応援しているよ。

〈5, 6年生より〉

① Bさんに相談したAさんは、気持ちが楽になったでしょうか？

・気持ちが楽になったと思う(1名)

理由 優しい言葉でアドバイスしていたから。

・気持ちが楽になったとは思わない(16名)

理由 この流れで「ファイト!」と言われるのは(自分だったら)嫌だ。

BさんがAさんの気持ちを聞いてくれなかったから。

「でしょ」とか「じゃん」とかが上から目線で嫌だから。

言うことは簡単だけどするのは難しいのにそれをわかっていない。

逆に自分が悪かったのかなともっと悩むことになると思うから。

② 自分がAさんに相談されたら、どのように声をかけますか？

- ・ぼくもなかなか宿題が終わらないから、その気持ちわかるよ。
- ・大丈夫だよ。先生や家族に相談するといいと思うよ。
- ・大丈夫?私でいいなら話聞かよ。一緒に考えるよ。
- ・スポーツや勉強は絶対いつか努力が報われるからがんばろう。
- ・全部忘れていいんだよ。また新しく始めよう。ファイト。



保護者の皆様には、お母さんに相談したAさんの気持ちについて話し合ってくださいました。

「自分も忙しかったらこんな風に声をかけてしまうかもしれない」と、ご家庭の様子を想像しながら考えてくださった方が多かったです。「相談してくれた子どもにまずは『話してくれてありがとう』と言う」、「忙しかったら『〇〇が終わったら話を聴くからね』と約束する」等、子どもの気持ちに寄り添った具体的な意見が多数出ました。

こころの変化に気付こう

自分自身のサインに気付くことも大事！

ストレスのサイン

こころのサイン

- ☐ 不安になる
- ☐ 涙が出てくる
- ☐ イライラする
- ☐ 怒りっぽくなる
- ☐ 緊張が高まる
- ☐ やる気がない
- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 友達を避ける

からだのサイン

- ☐ 頭痛、腹痛
- ☐ 肩こり
- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ よく眠れない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 食べ過ぎる
- ☐ 下痢、便秘
- ☐ めまい
- ☐ 耳鳴り

行動のサイン

- ☐ 遅刻・欠席する
- ☐ そわそわしている
- ☐ ケガが多い
- ☐ 笑わない
- ☐ 攻撃的になる
(ラインなどで)
- ☐ 悲観的になる
(私がいなくなれば…)
- ☐ 自分の体を傷つける

いつもと違う？

こころの SOS のサインは、体や行動に現れることもあります。これらのサインを知っておくと、自分や他者の SOS に気付くことができます。

自分の SOS のサインに気付いた時は、1人で抱え込まずに相談することが大切です。家族や信頼できる友人等に加えて、電話等で相談できる窓口もあります。

他者の SOS のサインに気付くためには、普段の様子をよく知っておく必要があります。日頃の関わりを大切に、変化に気付いたら「大丈夫？」と声をかけます。

話の聞き方のポイント

悩んでいる人にとって、相談することは簡単なことではありません。勇気を出して相談してくれた心情に配慮し、優しい言葉かけや悩みを分かろうとする姿勢は、相手の辛さを軽減します。辛い気持ちでいる人にとって、味方でいてくれる人の存在は、何よりも心の支えになります。

短い時間でも、子どもと2人だけの“スペシャルタイム”を作ることが、子どもの心の安定に繋がります。1日5分でもいいので、子どもの話を聴くことをご家庭で実践して下さるとありがたいです。また、相談を受ける側も、心のゆとりを持つことが大切です。1人で抱え込まずに、相談してください。

話の聞き方のポイント



- 1 否定しない、責めない
×「あなたのかんちがいないんじゃない？」
- 2 優しい言葉をかける
○「つらかったね」
○「がんばったと思うよ」
- 3 悩みを分かろうとする
○「もう少し詳しくおしえてくれる？」
○「それは困るよね」

意見やアドバイスよりも、聴いてくれることがうれしい

子どものSOSへの対応(保護者編)

- ◇ 日々の変化を見落とさない
(挨拶・声かけ・団らん) ⇒ 「あれ？」と思ったら声をかけを！
- ◇ 相談できる人(信頼できる大人)の存在
- ◇ 相談を受ける側の心のゆとり

※子ども達は相談できる機会(きっかけ)を待っています。相談してきた時は、必ず相談してくれたことを褒めてあげてください。そして、相談することで必ず解決策が見つかることを伝えてください。

保護者の皆様に伝えたいこと

- ①ふたりの時間を大切に(スペシャルタイム)
短い時間でも、親子で向き合える時間を。
子どもの話を聞いてあげましょう。
1日5分でOK ありのままの子どもを認める 「がんばったね」「これはあなたの良いところだね」「お母さんもうれしい」
親子関係の地固めをしてくれます。
子どもの心が安定します。
- ②1人で抱えないで、学校や相談機関と一緒に考えていきましょう

『信頼できる人になりたい』

7月に事前学習を行った際、5年生の1人が感想に書いてくれた言葉です。子どもたちが悩みを抱えている時、「相談してみようかな」と思ってもらえる存在であるためには、日頃からの信頼関係づくりが大切であると改めて感じました。これからも学校と家庭が協力して、子どもたちの心と身体の健康を守っていきたくと考えています。何かお困りのことがあれば、保護者の皆様も1人で抱え込まずに、お気軽に学校へご連絡ください。

感想

5,6年生 児童の感想

- ・これから、いつもと違う人がいたらやさしく声をかけて話を聞いてあげたいです。
- ・いつもと違う友達に気付いてあげられるように、普段からたくさん話す。
- ・友達に相談されたら、相手が楽になるような声掛けができるになりたいです。
- ・困っていることがあれば、親や信頼できる人に相談したいです。相談されたら相手を責めないで話を聴いてあげたいです。
- ・人から相談されたら、まず相手の今の気持ちを分かってあげたいです。
- ・落ち込んでいる友達がいたら、すぐに声をかけて悩みを相談してあげたいです。

保護者の皆様の感想

- ・「相談を受ける側の心のゆとり」難しいことですが、とても重要なことだと思いました。日々、子どもが話をしてくれている中で、流し聞きしていたかもしれないとハッとしました。
- ・短時間(数分)でもいいんだ!と思いました。
- ・普段の何気ない声掛けが大事なんだと思いました。
- ・子どもの悩み相談ができる等サポート体制が整っていることを初めて知ることができました。
- ・話してくれたことをほめる、受け止める。子どもが頼れる親でありたい。
- ・何か気のきいたことを言わなくちゃ!と思いますが、「アドバイスはいらない、聴いてもらうことが大事」とのお話に、少しハードルが下がった気がしました。
- ・子どもと1対1のふたりの時間をとり、話を聴く時間を大切にしたいです。
- ・すでに「頑張っている」人に対して、「頑張った」結果、「つらい」になった人に対して、「頑張れ」は言うてはいけない言葉だなと痛感した。