学校のほかに相談できるところは？

様々な公的機関で相談に応じています

子供の育ちを支える地域の支援機関

支援機関等	概要
東京都教育相談センター （東京都教育庁）	いじめ、学校生活、家族・友人関係などに関する相談を受け付けています。 対象者は、都内在住・在籍の幼児から高校生相当の年齢までの方、その保護者・親族及び教職員です。
児童相談所 児童相談センター （東京都福祉保健局） （一部の特別区）	児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置される行政機関です。 原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、子供本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからも受け付けています。
少年センター （警視庁）	都内には８か所の少年センターがあります。 子供の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門の職員が「秘密厳守」、「無料」で相談に応じます。
子供家庭支援センター （各区市町村）	子供と家庭の問題に関する総合相談窓口です。 18歳未満の子供や子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時預かりなど在宅サービスの提供やケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行っています。地域の子育てに関する情報もたくさんもっています。
民生委員・児童委員 （各区市町村）	都内の各地域に配置され、地域にお住まいの子育てに悩んでいる人、生活に困っている人、高齢者・障害者などの福祉に関する様々な相談に応じ、福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなど必要な支援活動を行っています。

詳細は、都内各自治体及び最寄りの各支援機関へお問い合わせください。

令和２年９月　東京都教育庁
指導部指導企画課・地域教育支援部生涯学習課

保護者向けリーフレット

「どうしたの？」一声かけてみませんか

～子供の不安や悩みに寄り添うために～

新型コロナウィルス感染症の影響により、いろいろな活動が制限される中、多くの子供たちが、通常とは異なる様々な不安やストレスを抱えていることが考えられます。

子供の心のケア

チェックしてみましょう！

子供にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？

子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出ることがあります。まずは、子供の変化「こころのＳＯＳ」に気が付くことが大切です。

表情や態度の変化

- □ささいなことで泣く。
- □笑顔がなく、沈んでいる。
- □感情の起伏が激しい。
- □目線を合わせようとしない。
- □学校や友達のことを話したがらない。
- □周囲を気にして、おどおどしている。

身体や服装の変化

- □急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする。
- □急に朝起きられなくなった。
- □風呂に入るのを面倒くさがるようになった。
- □体の痛みやかゆみを訴える。
- □眠れない。
- □服が破けたり、ボタンが取れたりしている。

行動や人間関係の変化

- □家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる。
- □学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる。
- □ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない。
- □不安げにスマートフォン等を気にしたり、ＳＮＳを見たりしている。
- □一人になるのを怖がり、強い甘えがみられる。
- □付き合う友達が急に変わったり、友達のことを聞くと嫌がったりする。

令和２年９月　東京都教育庁指導部・地域教育支援部

子供の変化に気付いたら

子供はあなたからの「声かけ」を待っているかもしれません

気にかかる様子が見られたときの声のかけ方

「どうしたの？　何か辛そうだし、とても心配してるよ。」

「なんか元気がないようだけど大丈夫？」　「力になれることはある？」

聴いてくれて安心した！

思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」

「辛かったね、よく耐えてきましたね。」

「今までよく頑張ってきたね。」　OK！

子供にとっても、自分の思いを言葉にしてみると、自分の思っていることが整理されて、心の苦しさが軽くなります。

「よく話を聴く」ことがポイントです！

最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

場合により好ましくない、言ってはいけない言葉の例　×NG

「がんばれ」「そのうちどうにかなるよ」「友達が悲しむよ」「逃げてはダメだ」

相談しても理解してもらえなかったと感じる場合があります。

家庭での対応に困ったら

一人で悩まずに、信頼できる誰かに相談してみましょう

学校に相談し、学校と協力することが大切です。

子供の様子が気になるときは、まずは学校に相談してみましょう。家庭以外での子供の様子を知ることにより、自分では気が付かなかった視点や対応方法に気付くことがあります。学校には、学級担任や、学年主任、養護教諭、心理の専門家（スクールカウンセラー等）、管理職など様々な教職員がいます。

保護者の方が相談しやすい先生にお話しください。

学校と一緒に解決しましょう！

保護者の皆さまの心の安定が大切です

子供を心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？

子供が安心して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。

- 自分自身を責め過ぎないようにしましょう
- 信頼できる人に相談してみましょう

不安や悩みへの対処について学校ではこのような指導をしています

不安や悩みは誰にでもあることです。

ストレスへの対処の方法はいろいろあるよ

自分の不安や悩みに気付き、ストレスに対処するために様々な経験をすることは、心の発達のために大切なことです。

どんな小さなことでも、心配なことがある場合には、身近にいる信頼できる大人に相談してみましょう。

詳しくは・・・　家庭で学ぶ不安や悩み（ストレス）への対処について　検索

不安や悩みがあるときは …　一人で悩まず、相談しよう

東京都教育委員会ホームページに掲載しています。

この資料は、都内の全ての公立学校を通じて、定期的に子供たちに案内しています。資料には、心理等の専門家や各種支援機関への相談先が記載されています。