

手をつなく親と子



こどもの心を守りましょう



年の始まりからつらい出来事が続いています。こどもたちがSNSやテレビでつらい場面や人々が悲しむ様子を見聞きし、不安を抱いている様子はありますか？まずは、**つらい報道・情報を見ない・聞かないことを積極的に選びましょう！**



つらい報道の影響

衝撃的な映像を繰り返し見ると…

- 不安や恐怖が強まる。
- 自責の念や無力感を感じる。
- 自分に起こっているように感じ、精神的に疲れる。【共感疲労】

情報との付き合い方

◎「**つらい**」と感じたら、**情報を見ないようにしましょう。**

◎食事をしながらなどの「ながら見」に注意しましょう。大人も、自分の心を守りましょう。

◎不安やイライラなどの不調が現れたら、こどもがリラックスしたり安心でできるよう、一緒に過ごしたり、楽しい映像を見ることもオススメです♪

～惨事（災害や事故など）についてこどもと話をするコツ～

気を付けていても、つらい情報が目や耳に入ることは避けられません。

災害や事故や戦争についてこどもと話す時には、5つのポイントがあります。参考にしてください。

1. こどもが話したい時に、耳を傾ける。

こどもが知っていることや気持ちを話したり質問したりできる雰囲気を作りましょう。

こどもは大人と全く違うようにイメージしているかもしれません。

何を考え、何を見聞きしたのかに、耳を傾ける時間を持ちましょう。



3. こどもの気持ちを受け止める。

こどもが、会話を通して自分自身が守られていると感じることが大切です。

批判や否定されたと感じるような応答の仕方は控えましょう。

こどもは、怖いことや気になっていることについて素直に話し、聞いてもらえることで、安心感や安全感を持つことが出来ます。そばに居てあげるだけで安心することも出来ます。



5. 現実的な手助けをする。

「助けたい」という気持ちを応援しましょう。

災害や事故や戦争の影響を受けている人々を助ける機会を得たこどもは、自分も役に立っていると感じることが出来ます。例えば募金活動に参加するなど、こどもが無理なく参加できることがあれば協力しましょう。



2. こどもの年齢に合わせて話をする。

幼いこどもには、例えば「大きな地震が終わるまで危なくない所で待っていることがあるんだよ」など、出来るだけ怖くない内容が簡単に伝われば十分かもしれません。詳しく知らせすぎず、怖がらせないように気を付けましょう。

年齢が上がると、何が起きているかを客観的に理解しているかもしれませんが、それでも、**大人と話して安心を感じる事が大切です。**

危険性をよく理解しているこどもは心配や不安が大きくなるかもしれないので、注意が必要です。よく見守り、さりげない会話の機会を作ってください。



4. 日本中・世界中の大人が、解決するために努力していることを伝え、安心を促す。

こどもに、「これは大人が解決する問題なんだよ」と伝え、「こどもは今まで通りに遊んだり楽しいことをしていいんだよ」と伝えましょう。

こどもと話をする時や、こどもが見ている所で大人同士で話をする時は、こどもが不安を感じないように、大人が落ち着くことが大切です。



～こどもにSOSの出し方を知らせましょう～

悩みがあっても、それを誰にも話せないこどもがいます。伝える相手が、インターネットで知り合った会ったことのない遠くの誰かだけのこどももいます。たくさんのこどもが、SOSを出せずに悩んでいたり、諦めています。身近に相談できる相手がいることを、こどもに教えてあげてください。

OK

1. 「どんな悩みもおかしくないんだよ」

こどもの悩みには、友達関係・親子関係・家庭の問題・自分の性格・人と違うこと・容姿・勉強・進学・恋愛・心身の不調・性に関すること・ゲームやSNS依存・いじめ、など色々な内容があります。「どんな悩みもおかしくない」「相談していいんだよ」と知らせましょう。

2. 「悩みをそのままにしておくと、心や体に良くないんだよ」

大きな悩みがあったり、小さな悩みが幾つも重なったり続いたりすると、過度なストレスとなります。過度なストレスは、「眠れない・食欲がない・おなかや頭が痛い・熱が出る・起きられない・学校に行きたくない・人と会いたくない・家から出たくない・イライラする・集中できない・自分なんかいない方がいと思う・自分を傷つけることをしたい・誰かや物に当たってしまう、といった様々な心身の症状につながります。※ストレスは自律神経に影響を与え、本当に痛くなり、熱も出ます。



3. 「人に相談していいんだよ」

症状や問題は『心のSOS』です。SOSが出た時は、信頼できる人に相談することを勧めましょう。家族に話にくいこともあります。「親に話しにくかったら、話しやすい人でいいんだよ」と勧めましょう。

【あなたが相談できる人は誰？】

～親・きょうだい・祖父母やおじおば・先生・スクールカウンセラー・友人～

【その人は、信頼できる人？】◆信頼できる人はこんな人！

- ◎あなたの気持ちや考えを聞いてくれる人
- ◎あなたのことを知ろう・分かろうとしながら聞いてくれる人
- ◎一緒に考えてくれる人
- ◎自分の考えも教えてくれる人（押し付けないけど）



★こどもが友達から相談されたとき

「自分達で解決できない相談は、大人に相談してごらん」と勧めましょう。

★友達に「誰にも言わないで」と言われたら

- 『大切なことだから一緒に誰かに相談しよう』と提案したらいいよと勧めてみましょう。
- 「まずは友達の名前を出さずに、あなたが信頼している大人に相談することができるよ」と提案しましょう。「名前は言えないんだけど、友達のことで相談があります」と言ったら良いことも知らせましょう。



4. 「相談は迷惑じゃないんだよ」

相談することについて、「恥ずかしい・勇気が出ない・迷惑なんじゃないか・いつ声をかけたらいいかわからない・自分のことなんて心配してくれないだろう・怒られるんじゃないか・真面目に取り合ってくれないかもしれない」といった風に弱気になってしまうこどもがたくさんいます。

「相談されることは迷惑じゃないんだよ」「あなたの話を聞きたいと思ってる人は必ずいるよ」と教えてあげてください。

そして、「少なくとも3人以上の大人に相談してみteごらん」と伝えてください。

5. 「相談するときはこう言ったらいいよ」

相談の仕方を具体的にアドバイスしましょう。

- 先生に…「相談したいことがあるんですが」「友達にわからないように相談したいことがあります」
- 親に…「真面目な話なんですけど」「怒らないで最後まで聞いてほしいんだけど」「忙しいだろうけど、相談したいことがあるんだ」「意見を聞きたいんだけど、まずは聞いてくれる？」
- 友達に…「話したいことがあるんだけど、今大丈夫？」「誰にも言わないでほしいんだけど、聞いてくれる？」



6. 「あなたに合った相談先を探せるよ」

夜中に悩んだり、相談する相手がすぐに見つからないこどもに知らせてください。電話やチャット・LINEなどで、365日24時間、無料で相談できる機関もあります。たくさんの相談先があるので、タイムリーに相談できるところ、悩みに合う相談先を知りたいときには、内閣官房が開いている、相談先を探すためのチャットがあることを知らせてください。



『あなたはひとりじゃない』で検索できます。（内閣官房）