

大切な命を守るために

ご家庭のみなさまへ

ご家族の愛情は、こどもを力づけ、元気にしてくれます
お子さんを大切に思う気持ちを言葉にして伝えてあげてください
自分はかけがえのない存在なのだと、こどもが感じられるように

こどものこころのSOSに気づいてください

救いを求める叫びをうけとめてください

みなさんと出会ってよかったと、こどもが感じられるように

これからのみらいをになうこどもたち

あなたの笑顔、そしていのちを大切に思う人がいます
だれもが、自分そして人のいのちを大事にしてほしい
この願いを込めて、メッセージを送ります

どんなにつらく苦しいときも、あなたの周りにはささえてくれる人が必ずいます
勇気をもってあなたの気持ちを話してください
あなたのこころによりそってきっと助けてくれるはずです

児童生徒のみなさんへ

大切な命を守るために

ご家庭のみなさまへ

一人で悩まずに家族や先生に相談しましょう

こんな気持ちになったら・・・

- ◆「誰も自分を助けてくれるはずがない」
- ◆「みんなに迷惑をかけるだけだ」
- ◆「私なんかいない方がいい」
- ◆「生きていても仕方がない」
- ◆他者への怒り・・・
- ◆自分への怒り・・・
- ◆苦しみはずっと続く・・・
- ◆死ぬ以外の解決方法が思い浮かばない・・・

友だちから、

- ◆「つらくてたまらない・・・」
- ◆「もう、だめ・・・」
- ◆「私、いないほうがいいのかな？」
- ◆「どうしたらいいか、わからない・・・」

と、悩みを打ち明けられたら・・・

こんな気持ちになったら・・・家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください！必ずあなたを支えてくれます。

ひどく落ち込んで解決が難しいと思われる問題が起こったとき、自分の力で乗り越えようとするのは大切です。しかし、人に相談できることも素晴らしい能力です。

心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。誰でも、つらいことはあります。

もし、友だちから、悩みを打ち明けられたら、その友だちの気持ちを大事にしながら話を聞いて、その友だちが悩んでいることを、信頼できる大人に伝えることが大切です。

いつもと違うお子さんの言動に気を配りましょう

「児童生徒のSOSサイン」の例

- ◆これまで関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ◆注意が集中できなくなる。
- ◆不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- ◆投げやりな態度が目立つ。
- ◆身だしなみを気にしなくなる。
- ◆健康や自己管理がおろそかになる。
- ◆不眠、食欲不振、体重減少などの様々な身体の不調を訴える。
- ◆自分より年下の子どもや動物を虐待する。
- ◆友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- ◆自殺をほのめかす。
- ◆別れの用意（整理整頓、たいせつなものをあげる）をする。
- ◆自傷行為を行う。

左の「児童生徒のSOSサイン」の中には、発達途上にある子どもではそれほどめずらしいことではないと考えられるものもあるかもしれません。

しかし、総合的に判断することが重要です。子どもに関わる大人は子どもの変化を的確にとらえて、その子が危険な状態にあることを早い段階で察知し、適切な対応ができるようにしたいものです。

また、子どもは家庭と学校とで異なる様子を見せることがありますので、気になる様子が見られたら、すぐに学校へ連絡してください。学校はご家庭とスクラムを組み、全教職員でお子さんを守り、支えます。

時には、お子さんに対して、「自分は愛されている」と実感できるように、話しかけてみてはいかがでしょうか。

電話相談窓口

一人で悩まないで、ここに電話して・・・ひとりぼっちじゃない！かけがえのないきみ！

個人の秘密は守られますので、安心して電話してください

24時間 子供 SOSダイヤル
017-734-9188

全国統一の教育相談ダイヤル

0120-0-78310

生徒指導相談電話 017-722-7434
8:30～17:00（※土・日、祝日、年末年始を除く）

あたたかテレホン 017-777-5222
8:30～17:00（※土・日、祝日、年末年始を除く）

一般教育相談 017-728-5575
8:30～17:00（※土・日、祝日、年末年始を除く）

すこやかほっとライン 017-739-0101
火・木曜日 13:00～16:00（※祝日、年末年始を除く）

ヤングテレホン（警察本部少年課） 0120-58-7867
8:30～17:00（※土・日、祝日、年末年始を除く）

ネット上のいじめや有害情報があったら、

ネット通報窓口

※緊急の場合は「24時間子供SOSダイヤル」

<http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/mimamori.html>



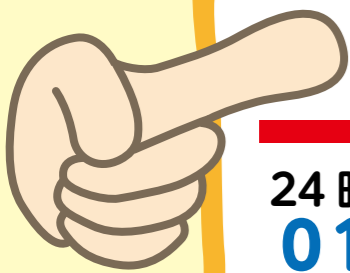
お子さんに危険な状態を感じたら「TALKの原則」

Tell: 言葉に出し心配していることを伝える。

Ask: 気持ちを率直に尋ねる。

Listen: つらい気持ちを傾聴する。

Keep safe: ひとりにしないで寄り添い、安全を確保する。



こちらでも相談できますよ！

