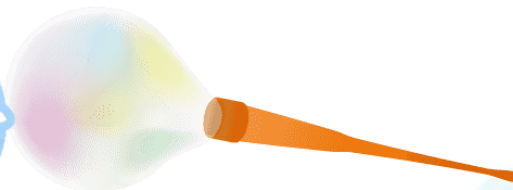


こどものSOS(助けて)に気づいていますか？

～こどものこころとからだを守るためにわたしたち大人ができること～



子どもたちには子どもたちなりの
困りごとや悩みがあるのかもしれませんが。

テストや受験



恋愛



友達



夢



就職



家族



もしかしたら、
今までならどこかで誰かが気付くことができていたものも…

家



学校



習い事



地域の集まり



塾



誰にも気づかれないままひそかに子どもの心の中だけで
たまり続けているかもしれません

密閉



密集



密接



県をまたいでの移動



外出自粛



少しずつたまっていったSOS:助けて…は、
もしかしたら、ほんのささいなきっかけで
突然、あふれ出してしまうかもしれません



消えたい…

死にたい…

楽になりたい…

あなたの周りに
コップの水があふれ出しそうな子はいないでしょうか

自分を傷つけようとする

- * 高いところから飛び降りようとする
- * 薬を必要以上に、たくさん飲んでしまう
- * リストカットなど、自分の体を傷つけている、、、 など

安全や健康が守れない

- * 事故やケガが増えた
- * 不特定多数の人と性行為をする など



あなたの周りに
コップの水があふれ出しそうな子はいないでしょうか



こころにつらさを抱えている

- * ひどく落ち込んでいる
 - * 学校へ行き渋る
 - * 眠れない
 - * 食べられない、食べては吐く
 - * 自分を責める
 - * イライラする
 - * スマホやゲームに依存している
 - * からだの調子が悪いが、検査では異常が見つからない
 - * 実在しない声が聞こえる
 - * 混乱している
 - * 家出を繰り返す
 - * 集中できない
 - * 何もやる気が起きない
 - * 好きなことを楽しめない
 - * 人との交流をしなくなった
- など

あなたの周りに
コップの水があふれ出しそうな子はいないでしょうか

家庭の中で、子どもの安心・安全が足りてない

- * 暴力をふるわれている
- * 心ない言葉や態度で傷つけられている
- * 性行為を強要される
- * 適切な養育（食事や睡眠が確保されていない、教育、遊びの場がない）
- * 家族の怒鳴り声や、暴力、ケンカが絶えない など



あなたの周りに コップの水があふれ出しそうな子はいないでしょうか



大切な人やものを失った

- * 両親が離婚した
- * 家族の誰かが亡くなった
- * 失恋した
- * 大きな病気にかかった
- * 成績が急に落ちた
- * 大きな失敗をした
- など



孤立している

- * 家庭の中で孤立している
- * 学校の中で孤立している
- など



重要!

もしも「助けて…」をキャッチしたら…

T

心配だよ

ell: 言葉に出して心配していることを伝える

A

どんな時に死にたいと思うの？

sk: 「死にたい」気持ちについて、率直に聞く

L

死にたいぐらいつらいんだね

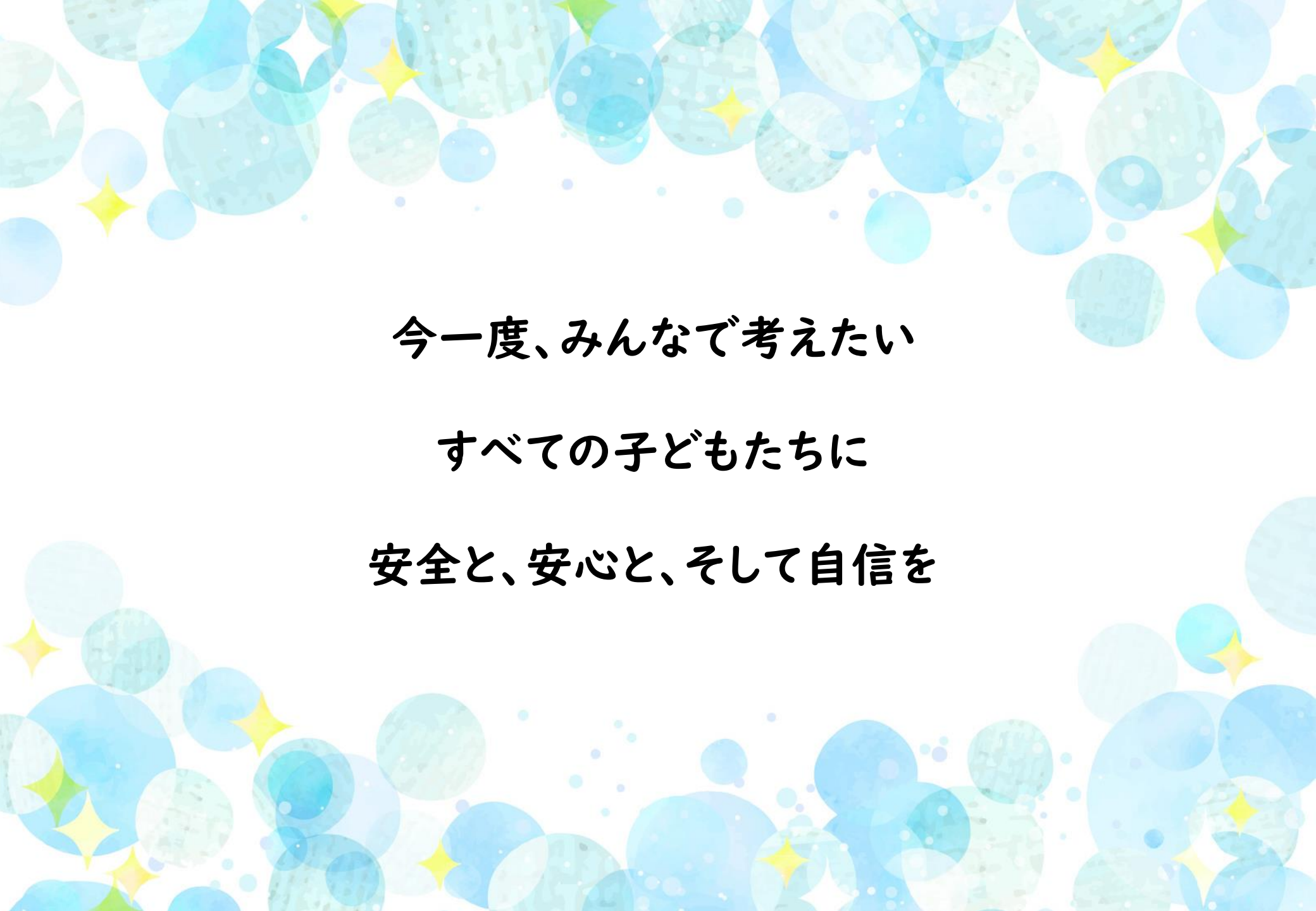
isten: 絶望的な気持ちを傾聴する

K

ひとりにしないよ

eeP safe: 安全を確保する

ご家族で抱え込まず、病院や地域の相談機関に助けを求めてみましょう。

The background is white with a decorative border of overlapping blue circles in various shades (light blue, medium blue, dark blue) and yellow four-pointed stars. The circles and stars are scattered around the edges of the page, creating a bubbly and cheerful atmosphere.

今一度、みんなで考えたい
すべての子どもたちに
安全と、安心と、そして自信を

リンク集

国立成育医療研究センターでは、他にもリーフレットを作成しています。
ぜひご活用ください！

「新型コロナウイルスとこどものストレスについて」

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

- ① ご家族向けリーフレット
- ② 親子でできるストレス対処法
- ③ 子どもとできるセルフケア
- ④ リラクゼーション
- ⑤ お子さんの成長に応じたケア
- ⑥ 子育て中のあなたへ
- ⑦ 頑張っている君たちへ 学校再開に向けてのメッセージ
- ⑧ 子どもと関わる大人の方へ ～子どもの自律神経とストレスの話～
- ⑨ 学校関係のみなさまへ 学校再開に向けて
- ⑩ 学校に通う君たちへ
- ⑪ 話してみよう！伝えてみよう！“子どもの権利”のお話
- ⑫ 冬を迎える前に、ストレスコーピング
- ⑬ ストレスってなに？