

保護者の皆さんへ

子どものSOSに気付くための対応について

県立阿賀野高等学校生徒指導部

本校では、生徒が安心してSOSを学校や家庭で出すことができるよう、7月下旬に「SOSの出し方授業」をクラス毎に実施しました。つきましては、ご家庭におかれましても、下記の内容を参考に、お子さんが安心して相談できる環境づくりに努めていただきますよう、御理解、御協力のほどよろしくお願いいたします。

子どもの発するSOSの例

次のような状態は、もしかしたらお子さんが発信しているSOSかもしれません。思春期になるとお子さんへのかかわりにくさも感じられると思いますが、日ごろからお子さんの様子を注意して見てください。気になることがあれば、学校等に相談してみましょう。



子どものSOSに気付いたら

子どもは自分自身の危機に気付いていないこともあります。「何でもない」「大丈夫」と言っても、本当は大丈夫ではないことがあるため、大人から声を掛けることが大切です。SOSに気付いたら、**TALK(トーク)の原則**に基づいて対応しましょう。



TALKの原則

- Tell** : 心配していることを言葉に出して**伝える**。
- Ask** : どんな時に「死にたい」と思うのか、率直に**尋ねる**。
- Listen** : 話を遮らず、じっくり子どもの話を**聞く**。
- Keep Safe** : 決して一人にせず、子どもの**安全を確保**し、学校や専門家に相談する。

してはいけないこと

- × 話をそらす。
- × 「今忙しいから」と後回しにする。
- × 子どもの話を聞かずに助言したり励ましたりする。
- × 子どもの話を遮る。
- × 「そんなこと言わないで」と、子どもの気持ちを否定する。



話の内容によっては、聞いた大人が自分を責めたり、不安になったりすることがあります。家族だけで抱えず、学校や地域の相談窓口に相談し、みんなでお子さんを支えていきましょう。思春期は心の病気になることがあり、それが自殺の原因となることもあります。「いつもと違う」と感じたら、ためらわずに医療機関を受診することも、命を守るにつながります。

