

長期の休み明け(5・6・9月)、進級前(2・3月)には

特に気をつけて!

気づいて!

# 子どものSOSサイン

## 情緒面

- 情緒が不安定で、ささいなことでもいらだつようになった。
- 過度に甘えたり、わがママを言ったりするようになった。または暴力を振るうようになった。
- 学校の様子を聞いてもほとんど話さなくなった。



## 行動面

- 友達との関わりが少なくなった。外出が減った。
- 部活動などに興味を示さなくなりなげやりになってきた。
- スマホやゲーム等を長時間するようになった。



## 身体面

- 体の不調を訴え、遅刻、早退が増えた。
- 時には学校を休むこともある。(頭痛・腹痛・朝起きられない・眠れない等)
- 食欲がない。食べる量が減った。逆に食べすぎる。



## 学習面

- 勉強に集中しなくなり、成績に表れてきた。
- 忘れ物が多くなった。



## 子どもの小さなサインを見のがさないようにしましょう。

「ことばでうまく言えないけれど、家族に早く気づいてほしい」と、

SOSを出しているのかもしれませんが。時には、不登校につながるサインもあります。

「自分からは言えない」「だけど分かってほしい」「だれか気がついて」

子どものサインに気づいたら・・・

## 身体面のSOSには

- ①まずは、医療機関で身体の病気がないかどうかチェックします。
- ②もし、身体の病気でなかったら、心のサインと考え、学校にも連絡するなどの配慮が必要です。

## 遅刻、早退、欠席が多くなったら

登校刺激(登校するよう促すこと)が適切かどうかを、早急に複数の相談機関や専門家の意見を聞きましょう。一般に小学校低学年では、登校刺激で休まなくなるかもしれませんが、小学校高学年や中学生では逆効果になることがあります。当事者である子どもの状況に応じて登校刺激を行うことが必要です。

## 対応の基本 心に寄り添う対応を

### 気持ちを受け止める

子どもの気持ちに共感したとばをかけましょう。登校しぶりの時の子どもの気持ちは、やる気が出ない、いらだち、うつ、学校環境に対する不安、緊張などです。

### 耳をかたむける

指示的・命令的な結論(「こうすればいいんじゃないの」)を言うのではなく、子どもが学校環境で、精一杯頑張っていることを、まず認めましょう。



宿題が多くて大変ね

あなたはよく頑張っているよ

友だちにも気を遣うことが多いよね

「子どもの学校での行動を認める」ことから話を深めましょう。

## 学校での相談



子どものSOSサインに気づいたとき、

**ためらわず、早期に対応することが必要**です。まずは**学校**に御相談ください。

学校では、子どもの状態に合わせて、最もよいと思われる支援をチームで考えます。保護者と学校が手を取り合い、同じ方向性を持って支援することが大切です。また**学校**を通して、**スクールカウンセラー**や**スクールソーシャルワーカー**等の専門家や関係機関への相談の申込みもできます。

## 相談機関での相談

**次の機関では無料で相談に応じています。**

※土・日・祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。

### 徳島市適応指導推進施設

TEL 088-623-5150

E-mail : sudachi@tgn.tcn.ne.jp

徳島市上吉野町3-38

- 来所・電話・メール相談  
平日 午前8時30分から午後5時まで
- 適応指導推進施設内に、**すだち学級**があります。  
※来所相談は要予約
- **不登校を考える保護者の会「とまり木の会」**を開催しています。  
※保護者の会は、電話またはメールで予約

### 徳島県立総合教育センター

TEL 088-672-5200

E-mail : tokubetsushien@mt.tokushima-ec.ed.jp

板野郡板野町犬伏字東谷1-7

- 来所・電話・メール相談  
平日 午前9時から午後5時まで  
※来所相談は要電話予約



### 徳島県中央こども女性相談センター

TEL 088-622-2205 徳島市昭和町5-5-1

- 来所相談  
平日 午前8時30分から午後5時まで ※要電話予約

### こども家庭支援センターひかり

TEL 088-666-2211

E-mail : jidohome@md.pikara.ne.jp

徳島市川内町大松837-1

### 子ども何でもダイヤル

TEL 088-635-0303

- 来所・電話・メール相談 午前9時から午後7時まで  
(12/31と1/1はお休み、土・日・祝日も受付)  
※来所相談は要電話予約
- 子ども何でもダイヤル  
午後1時から午後6時まで  
(年末年始はお休み、土・日・祝日も受付)  
※子ども自身が相談することができます。



### 徳島県精神保健福祉センター

TEL 088-602-8911 徳島市新蔵町3-80

- 来所相談  
平日 午前9時から午後4時まで  
※相談は原則15歳以上。要電話予約



徳島市教育委員会では、学校に行きづらくひきこもりがちな児童生徒の**学校復帰**や**社会的自立**に向け、**施設型支援**と**訪問型支援**を実施しています。詳しくは、**教育研究所**へお問い合わせください。

#### 施設型 支援

徳島市適応指導推進施設内の**すだち学級**は、徳島市在住の不登校状態にある小中学校児童生徒が、学校に籍をおいたまま、一時的に通級するところです。スポーツ・実習活動(美術、調理、栽培など)や学習活動(自主学習)、行事(校外活動、すだち祭、巢立ち式など)を実施しています。



#### すだち学級

徳島市上吉野町3丁目38番地 TEL 088-623-5150 FAX 088-623-5170  
[https://school.e-tokushima.or.jp/toku\\_board\\_sudachi/](https://school.e-tokushima.or.jp/toku_board_sudachi/)

#### 訪問型 支援

徳島市が設置する小中学校に在籍するひきこもりがちな児童生徒の家庭に、臨床心理学専攻の大学院生「**学生メンタルサポーター**」を派遣し、1週間に1回約1時間程度、一緒に話をしたり遊んだりする中で、児童生徒の自立を側面的に支援します。



#### 徳島市教育研究所

徳島市幸町2丁目5番地(徳島市役所11階) TEL 088-621-5432

[http://www.city.tokushima.tokushima.jp/shisei/shiyakusyo/ka\\_ichiran/kyoiku/kyoiku\\_kenkyu\\_syo.html](http://www.city.tokushima.tokushima.jp/shisei/shiyakusyo/ka_ichiran/kyoiku/kyoiku_kenkyu_syo.html)

