

# 見逃していませんか？ 子どもの心のサイン

子どもは、環境の変化や人間関係などによってストレスを抱えると、多くの場合、心身にストレスサイン（異変）が現れます。このストレスサインに気づき、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。

## 1. いつもと違う子どもの言動に気を配りましょう

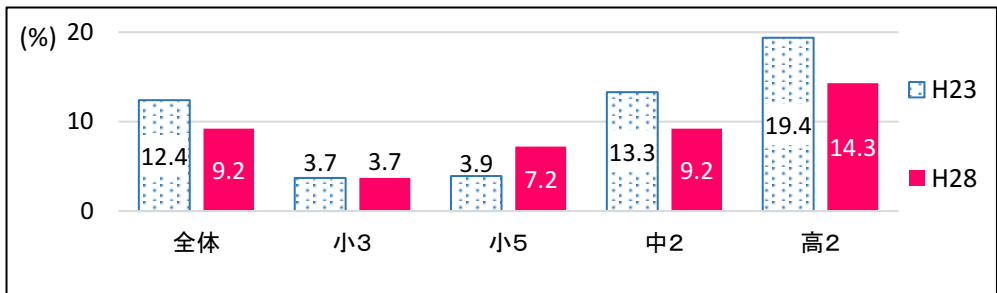
ストレスをためていたり、心の健康状態が優れないときに、一緒に生活する家族だからこそ気づきやすいサインがあります。「何だかこれまでと様子が異なる」「以前はこんなことはなかったのに…」など、SOS サインに気づくには日頃のコミュニケーションが大切です。



## 2. 北海道の子どもの心の健康に関する状況

平成 28 年度に実施した「児童生徒の心の健康に関する調査」（北海道学校保健審議会、北海道大学大学院）結果では、抑うつ傾向がある子どもの割合は、学年が進むにしたがって高くなっています。

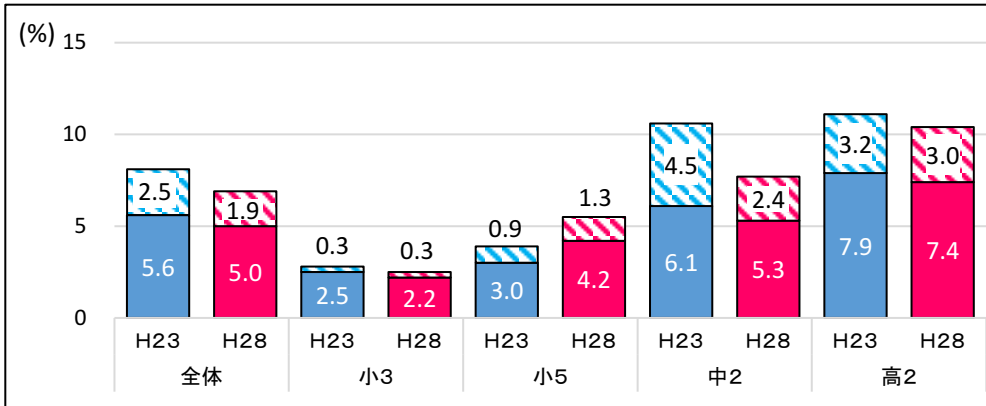
「抑うつ傾向」の割合



**「抑うつ傾向」とは**  
精神医学で言う「うつ病」とは異なり、一時的に憂うつな気分が現れ、症状が変わりやすいのが特徴です。

「死や自殺について考えたことがある」と答えた子どもの割合は、5年前より減少傾向にあるものの、一定の割合で存在していることが明らかになっています。

### 『自殺念慮あり』の傾向の割合



■ 自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える。または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたことがあった。  
■ 自殺や死について、1週間に数回、数分にわたって考えることがある。

## 3. 家族で子どもと向き合うポイント

### 話を聞く姿勢

- 話を聞くことに集中する。  
(何かをやりながら片手間に聞くことはしない)
- 子どもの気持ちに共感し、受容する。
- 子どもがどのように感じているか、子どもの気持ちで理解する。
- 親としての意見を押しつけない。



### 話を聞くための具体的な方法



- 子どもが話した内容を、時々繰り返す。
- 「つらい」「悲しい」「不安」など感情を表す言葉は伝え返す。(「つらいのね」など)
- 答えが「イエス」「ノー」にならないよう、できるだけ「HOW」で聞く。
- 言葉で伝えきれない場合には、紙に書いてもらう。

### 話を聞いた後は、一人で悩まず相談しましょう

- 子どもの様子が気になるときは、すぐに学校へ相談してください。(学級担任に限らず、保健室の先生やスクールカウンセラーなどに相談することもできます)
- 学校以外にも、保健センター・保健所や下記の相談窓口などがあります。

子ども相談支援センター  
☎ 0120-3882-56 (無料)  
いじめ、不登校、学業・進路、  
親子関係などで悩む子どもや保護  
者からの相談に対応しています。



児童相談所  
☎ 189 (全国共通ダイヤル)  
虐待を受けたと思われる子どもを見つけ  
たときだけでなく、ご自身が子育てに悩  
んだときの相談にも対応しています。