



「たすけて…」 が言えないこどものために 大人ができること



悩みの原因はそれぞれ



出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット「思春期のこころの発達と問題行動の理解」

思春期は親からの**自立**と親への**依存**の間で揺れる“両価性”が高まる時期です。大人の役割は、こどもがその揺れを社会生活に支障がない範囲で収められるように成長を見守りながら支援することです。

過渡的な段階ゆえに、精神的に不安定になりやすく、様々な問題行動や精神症状が現れやすい時期ですので、**背景にある諸要因を正しく理解し、対応すること**が大切です。

出典：医学書院 ヤーコ・セイクラトム・アーンキル
斎藤環 監訳「開かれた対話と未来」

対話※のポイント

※面と向かって、声を出して、言葉を交わすこと。

- ・こどもが持つ**主観**や**世界観**を共有する。
「正しさ」や「客観的事実」のことは一旦忘れてあ
りのままを受け止める。
- ・「議論」「説得」「アドバイス」ではなく、
肯定的態度を大切にする。
- ・対話を続け、広げて、深めていく。
- ・気持ちは言葉にして伝える。

思春期問題の多くは 対話の不足や欠如から…



悩みを抱えたこどもは様々な SOS のサインを発しています



これまでに関心のあった事柄に対して**興味を失う**。

不安や**イライラ**が増し、落ち着きがなくなる。

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。

投げやりな態度が目立つ。

成績が**急に落ちる**。**注意・集中**ができなくなる。 など

悩みを抱えたこどもは「言いたくても言えない」気持ちを持っているといわれています。真摯な態度で耳を傾け、気持ちを受け止めてあげましょう。

出典：文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」

悩みを抱え込まないために、子どもに伝えておきたいことは？

ひどく落ち込んだ時には周りの人に**相談**すること

（解決が難しい問題が起こったとき、もちろん自分の力で乗り越えようとする 것도大切だが、人に相談ができることも生きていくうえで素晴らしい能力。心の傷も早く手当てをしてあげると治りも早い、きっと良くなる。）

こちらをご覧ください

ひとりで
なや
悩まず
そうだん
相談しよう



浦添市地域の困りごと相談窓口一覧

こころ・からだの健康や依存症、生活困窮、労働、女性、こども・青少年、法律、障がい、高齢者などあらゆる分野の地域の相談窓口をまとめています。

浦添市 困りごと

検索



次世代の健康づくり副読本「こころのタネ」

こころとからだの健康になるヒントが書かれており、ストレスとの上手なつきあい方を学ぶことができます。

次世代の健康づくり副読本

検索



浦添市健康づくり課 ☎098-875-2100