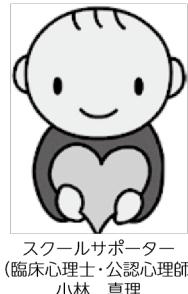


「こ・こ・ら・ぼ



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

SOSの出し方②

「聞く側の話」

「勇気をだして話したのに」「意を決して相談したのに」。こういった気持ちで誰かに自分の抱えていることや問題を話した時に、ちゃんと聞いてもらえたかったとしたから、「どうせわかつてもらえない」「この人に話したのが間違った」のように思つてしまふのではないでしょか。いずれの場合も、解決に向けて「もう1回、誰かに話してみよう」と次の行動を考えるよりも、さらに一人で抱えてしまう可能性が高くなってしまうそうですよね。

平成29年に長野県が実施した調査では、中学生の約80%は「悩みがある」と答えていて、その内容は「勉強」（進学・進路）「クラブ活動」「友達との関係」「自分の性格」「自分の容姿」といった順になっています。また、中学生が悩みを相談する相手としては、母親、学校の友達、父親、姉妹、担任の先生、といった順になっています。中学生の順になっています。中学生のデータに限られていますが、これをふまえてSOSを出された側、つまり「聞く側」のことに目を向けてみましょう。

聞く側からすれば、「相談してくれる相手」が近くにいる存在だからこそ、SOSや悩みの内容以外の部分や、話した人の性格や普段の生活の様子が目についてしまい、つい自分（聞く側）の意見を一方的に伝えてしまうことが起きます。例えば、「つまらないこと悩んでないで勉強しなさい」「そんなくだらないこと…」「もっとこうすればいいだけじゃない」「相手に言つたの?」「なんでもないで」といった反応をしないこと、一人で抱えていたつらさに寄り添うこと、本人がどう捉えていてどうしていきたいかを理解しようとしてすること、ずっと味方であることを伝えていくまでもう少し、自分たちでは解決できないから、一緒に誰かに相談してみよう」と、専門家につないでいくことも大事な決断です。

あわただしい日常生活の中で、全ての話に耳を傾け「大変だったね」「つらかったね」「よく話してくれたね」と受け止めていくことは難しいこと

ともあるかもしれません。でも、近くにいる存在だからこそ、「このごろ少し変だな」「どうしたのかな」「様子がおかしいな」と感じとつたり、時には「おなか（頭）がいたい」「起きられない」「学校（仕事）に行けない」のような身体や行動の変化はみつけられるはずです。

11月は児童虐待防止推進月間です。子どものサインやSOSに気づいて、上手な「聞く側」になることを心がけてみるといいですね。

子育てに悩んでいませんか？

11月は児童虐待防止推進月間です。子どものサインやSOSに気づいて、上手な「聞く側」になることを心がけてみるといいですね。

11月は
児童虐待防止

推進月間
です。

「189（いちはやく）
ちいさな命に
待つたなし」

児童虐待（身体的虐待・性的虐待・ネグレクト（育児放棄）、心理的虐待）は、子どもの人権を侵害し、時としてその命を奪うなど、子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。虐待から子どもを守るために、早期発見・早期対応が重要になります。

虐待を受けている子どもは自分から「助けて」とは言えません。虐待ではないかと疑つたり、虐待を発見したときは、左記まで連絡をお願いします。その際には子どもの名前や住所などの情報を提供してください。

そんな時は、気軽にご相談ください。随時、専門スタッフ（保健師・保育士）が、ストレスも溜まりがちです。そのためには、左記まで連絡をお願いします。その際には子どもの名前や住所などの情報を提供してください。

【問い合わせ・連絡先】
佐久児童相談所
電話番号：0267-67-3437

【相談窓口】
子育て支援センター
電話番号：45-5744

【ごども教育課】
児童相談所全国共通ダイヤル
電話番号：189

私たちも話をす側にも聞く側にもなります。SOSを出されたときに、ちゃんと聞くことができるのか、受け止めることができるのか。日常生活

の中でも、そんなことを頭の片隅に置きながら、反射的に反応しないこと、自分の意見や価値観を一方的伝えないことを見直してみるのもいいかも知れませんね。