



- みんなで取り組む安全安心まちづくり -

# セーフコミュニティ通信

No.73

R3.8

## 子どもたちの心をまもる

長期休暇明けは、より注意深く寄り添って!

8月25日は久留米市立小・中・特別支援学校の始業式です。長期休暇明けは心が不安定になることがあります。また、新型コロナウイルス感染拡大に伴う生活や環境の変化は、児童生徒の心理面にも大きな影響を与えています。

子どもたちのストレスのサインに気づいた時に、私たちができることを、一緒に考えてみましょう。

### 気になるストレスのサインの例

元気がなく 疲れているように見える

怖い夢を見る 眠れない

これまで出来ていたことが出来なくなる

学校に行きたがらない

イライラする

落ち着かない

突然泣き出す

頻繁に体調不良を訴える (腹痛・頭痛など)

食欲がない 過食

### ストレスのサインに気付いたら

一緒にいる時間を増やし、安心させる言葉をかけてください。そして、ゆっくり話を聞いてください。

声をかけ、よく聞く ~沈黙も共有

気持ちを受け止め 心配していることを伝える

気持ちに寄り添う

「元気がないけど、大丈夫?」

「話してくれてありがとう」

「今、どうしたい?」

「悩んでいる? よかったら話して」

「つらかったね」

「あなたの味がだよ」

「あなたの力になるよ」

### 学校での取り組み

今年度は市立学校全校で実施

#### 《児童・生徒向け》

久留米市立小学校で「子どもの権利等啓発(4年生対象)」、中学・高等学校で「SOSの出し方(2年生対象)」の授業に取り組んでいます。

授業では、こんな話をしています

- ・子どもの権利(小学校)
- ・思春期の特徴(中学校・高校)
- ・困った時の対処方法
- ・相談の大切さ、相談先の紹介



子どもへの暴力や思春期のいじめ・デートDVを無くす活動を行う「NPO法人にじいるCAP」の講師が、テンポよく語りかけます

#### 《教職員向け》

SOSの受け止め方などを学ぶ研修を順次実施しています。

### 相談先のご紹介

…保護者からの相談

…子ども自身からの相談

親・おや電話  
092-947-3515



〔相談時間: 月~土曜9:00~17:00〕  
(第2月曜、第4土曜、祝日・年末年始を除く)  
リンク先からメール相談もできます

結(ゆい)らいん  
0120-870-552  
(はなぞおここに)

メール youiline@city.kurume.fukuoka.jp

〔相談時間: 平日8:30~17:15  
(木曜日は19:00まで)〕  
生活の中でのいろいろな思いや悩みの相談先です

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310 (なやみ言おう)

子ども・保護者どちらからも相談できます

その他、心の相談全般をまとめたページへのリンクです。大人の皆さんもひとりで抱え込まないで!



相談窓口



久留米市ホームページ



SNS相談



厚生労働省ホームページ

発行元

久留米市セーフコミュニティ推進協議会  
(事務局: 久留米市協働推進部 安全安心推進課)

〒830-8520 久留米市城南町15-3  
TEL: 0942-30-9094 FAX: 0942-30-9706  
E-mail: anzen@city.kurume.fukuoka.jp

久留米市セーフコミュニティでは、重点取組として「子どもの安全」「自殺予防」に取り組んでいます。