



# 相談室だより

令和6年2学期 教育相談担当

悩みを抱えていると、何もやる気が起きなくなる、すべてを否定的に考えるなどマイナスのエネルギーが働きます。また、身体症状に現れる場合もあります。今回のテーマは、「**SOSの出し方**」です。自分や周りの人のSOSサインを読み取り、対処する方法について考えていきましょう。

## 1 SOSサインを読み取ろう

SOSサインは人それぞれです。自分だけでなく、周囲でも以下のようなサインが出ていませんか？

### (1) 気持ちのサイン

- ・気分がひどく落ちこむ（以前に比べ表情が暗い、元気が出ない）
- ・人付き合いなどが面倒になる
- ・いつも自分が悪いと思っている
- ・人に迷惑をかけていると思う
- ・イライラおこりっぽくなる
- ・よくねむった気がしない
- ・いやな夢を見る 等

### (2) 行動や体調のサイン

- ・以前に比べ表情が暗い、元気が出ない
- ・周囲との交流を避ける
- ・体調不良（息苦しさ、頭痛、腹痛、下痢、便秘等）が続く
- ・食欲が急に増える、減る
- ・ミスが多くなる
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる 等

## 2 どうやってSOSを出すの？

「恥ずかしい」「分かってもらえない」と思い、相談をためらいがちになります。まず、少しでも信頼し話しやすい大人に相談してみることが第一歩です。専門家に相談することもできます。

### (1) 自分がSOSを出す場合

#### ① 学校の先生に出す場合

いつからどんなふうに困っているか、どんなSOSサインが出ているか話しましょう。上手く伝えられなくてもいいです。辛い気持ちを話しましょう。場合によっては、専門家につながることもできます。

#### ② 友達に出す場合

友だちには逆に話しにくいかもしれませんが、あなたのSOSに気付いてるかもしれません。雑談をきっかけに、今の気持ち、言える範囲の内容を伝えてみましょう。

#### ③ 外部専門家に出す場合

困っている内容により、いろいろな専門家がいます。次のページに一覧にしてあります。

### ※注意すること

インターネットのトラブルが後を絶ちません。素性が分からない、見えない相手に話すのはやめましょう。

## (2) 周囲が SOS を出している場合

### ① 周囲の SOS に気づいた場合

辛そうな人を見たら、難しく考えず素直に「どうしたの？」などと声をかけましょう。悩んでストレスを抱えた状態では、孤立感を感じやすくなるため、自分を心配して声をかけてくれる存在は助けになります。

まずは声をかけ、「あなたを心配している」というメッセージを伝えましょう。

### ② 相談された場合

話をするだけでも、気持ちが楽になります。以下に注意し、話を聴きましょう。

- ・気持ちに寄り添い、じっくりと聴く。
- ・否定しない。
- ・アドバイスを無理にしようとするしない。
- ・深刻な問題や難しいことは、信頼できる大人に伝える。

## (3) 電話で直接専門家に相談する場合

相談できる場所はたくさんあります。以下はこどもも対象の相談窓口です。

### 依存・不登校等こころの悩み全般

#### 心の健康センター

- ・月曜日～金曜日  
9時30分～17時00分（年末年始・祝日を除く）  
電話番号：076-428-0606
- ・月曜日～金曜日  
17時00分～翌日9時30分  
土曜日、日曜日、祝日、年末年始  
電話番号：0570-074-333

### いのち 悩み等サポート

#### チャイルドライン

- ・毎日16時～21時  
電話番号 0120-99-7777（フリーダイヤル・無料）

### 虐待・いじめ・性被害・貧困・心の悩み・ヤングケアラー・人権侵害・他 富山県子ども・若者総合相談センター

- ・電話番号：076-444-3950
- ・対面、SNSでの対応あり。富山県のホームページに、問い合わせフォームあり。

### 虐待・いじめ・性被害・心の悩み・ヤングケアラー・人権侵害・他 富山県警察本部少年サポートセンター西部分室

- ・電話番号：0120-873-415, 0766-21-7867

### いじめ

#### 24時間いじめ相談電話

- ・相談形式：電話
- ・電話番号：076-444-6320

※上記以外にも、砺波市役所こども課、砺波市健康保険センター、砺波警察署等、いろいろな関係機関で相談可能です。