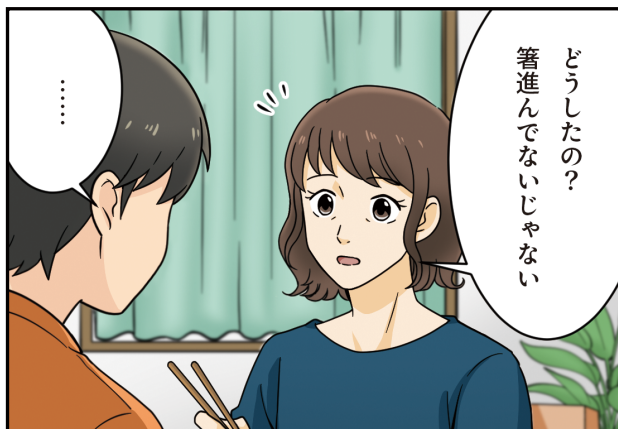
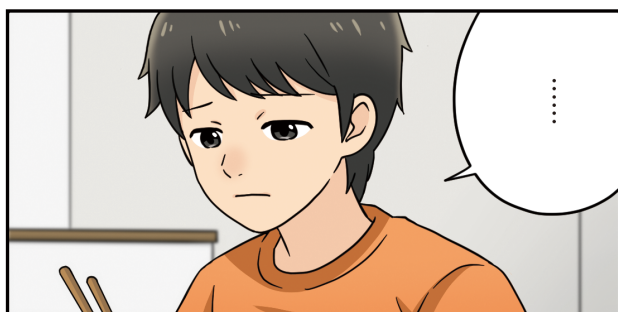
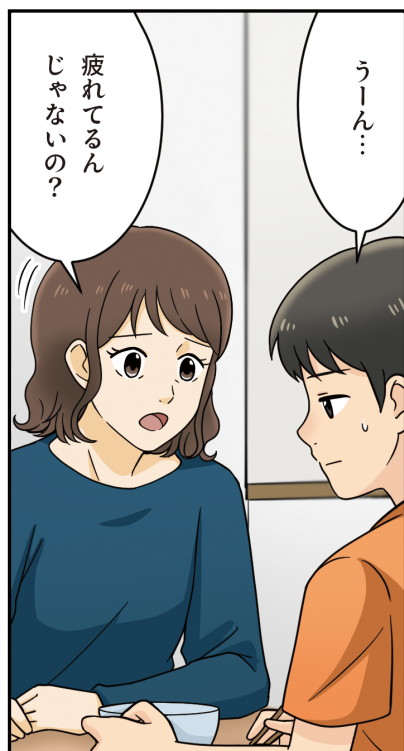
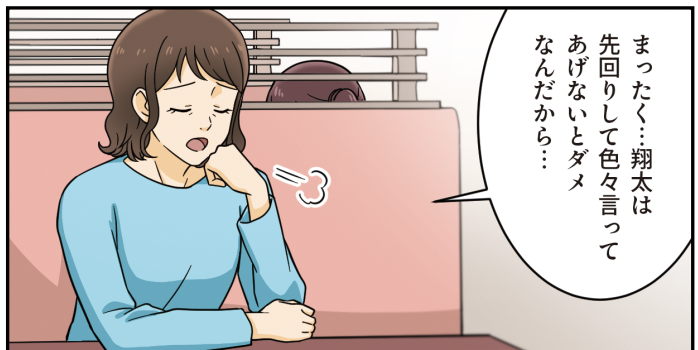
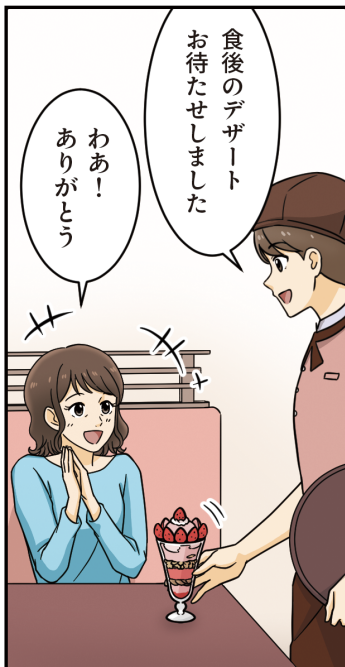
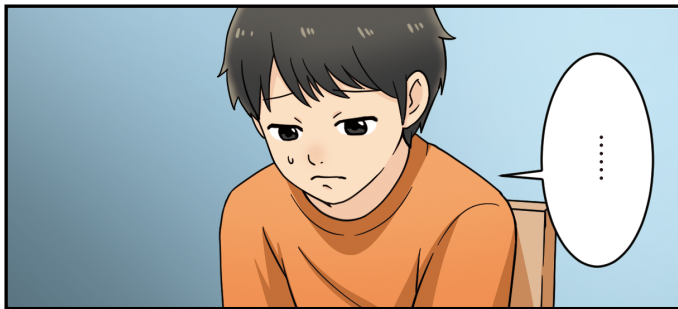
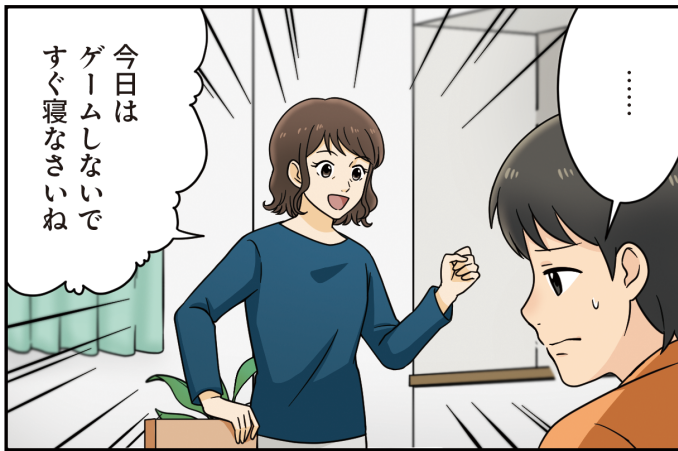
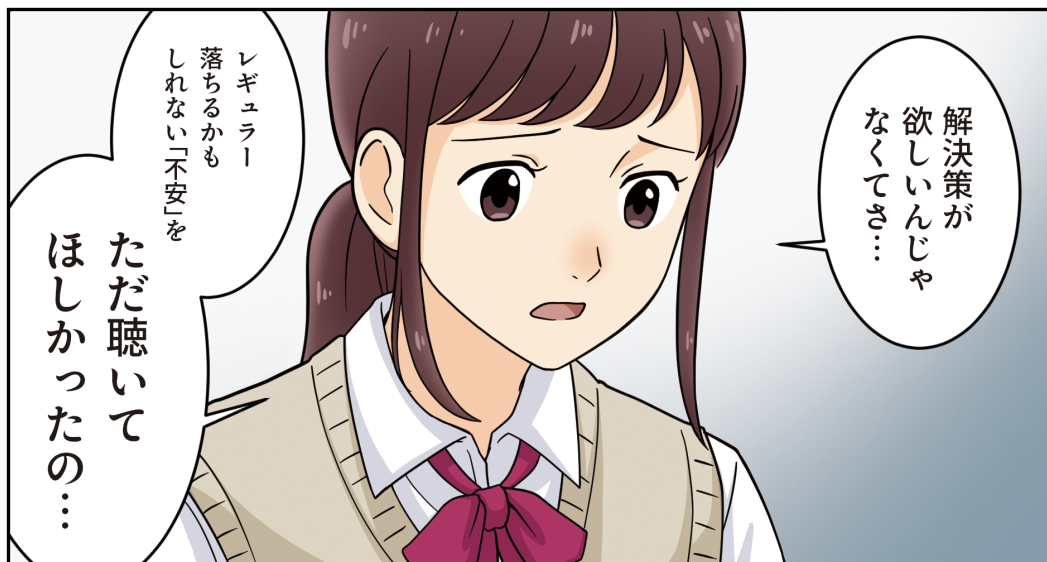
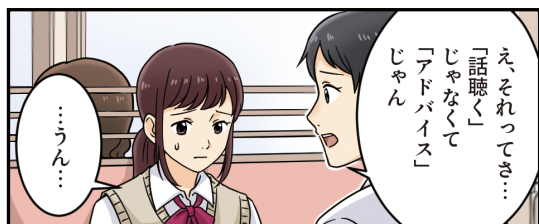
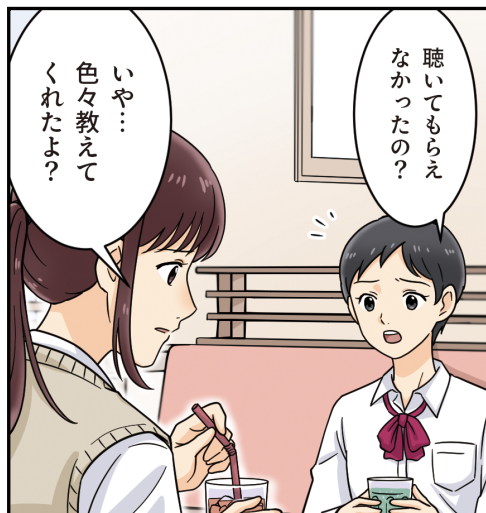
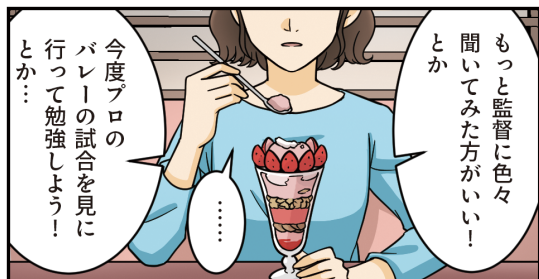
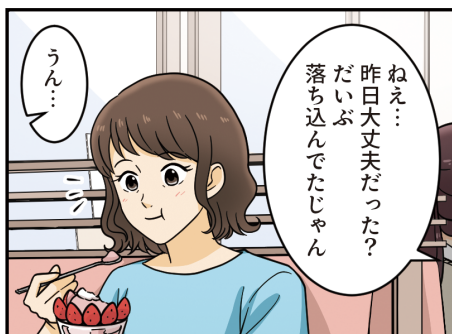
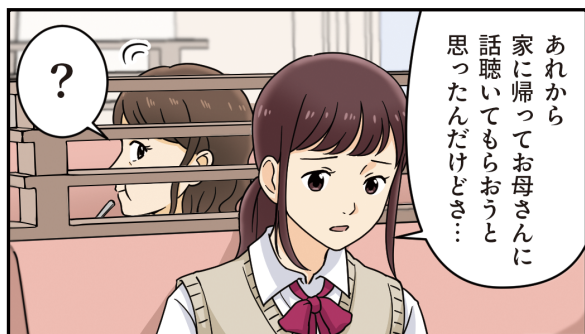


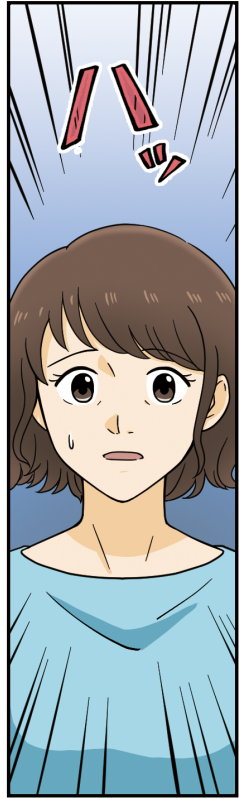


こどもまんが
こども家庭庁

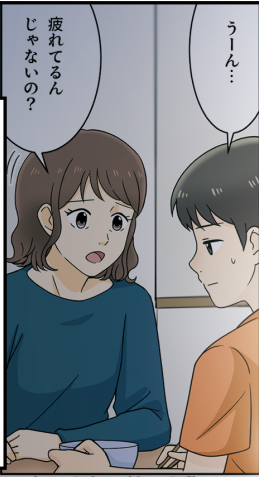








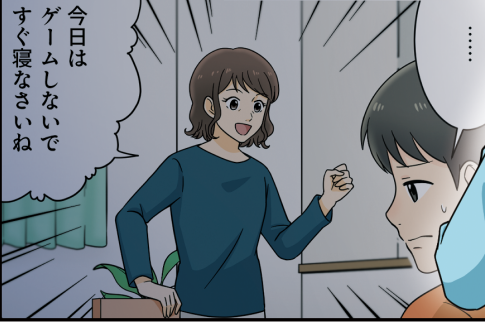
今の話って…
昨日の私みたい
じゃない？



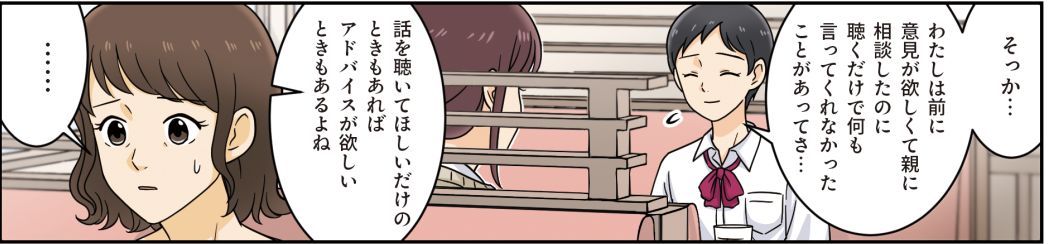
うーん…

疲れてるん
じゃないの？

解決策を求めていた
わけではなくて
「ただ聴いてほしかった」
だけ…？



今日は
ゲームしないで
すぐ寝なさいね

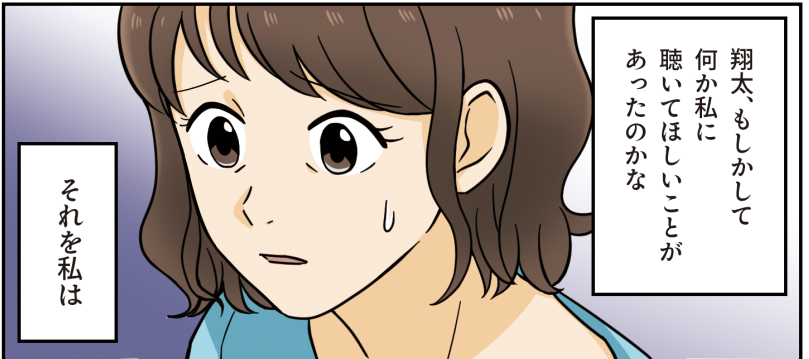


そっか…

わたしは前に
意見が欲しくて親に
相談したのに
聴くだけで何も
言ってくれなかった
ことがあってさ…

話を聴いてほしただけの
ときもあれば
アドバイスが欲しい
ときもあるよね

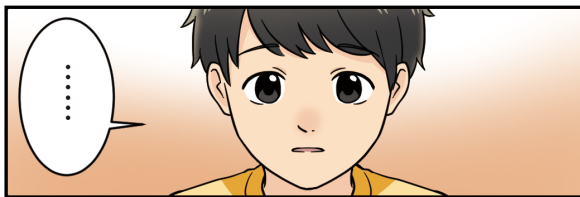
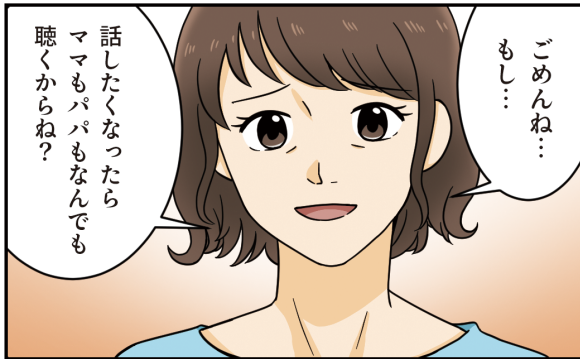
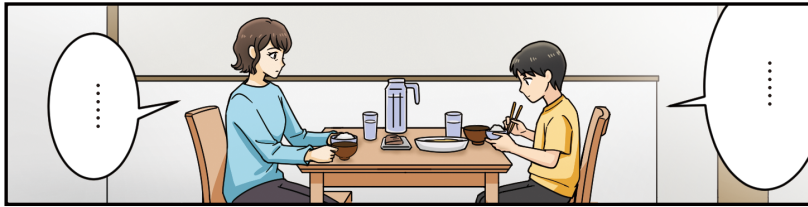
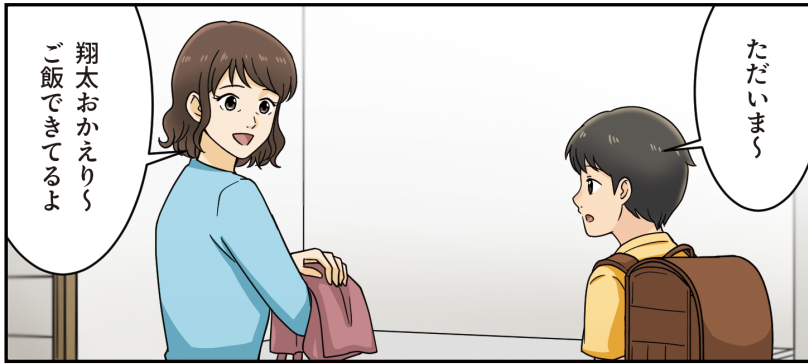
……



翔太、もしかして
何か私に
聴いてほしいことが
あったのかな

それを私は

無視してた…？



こどもの話を聴くときのポイント

みなさんは、こどもの発するSOSのサインにアンテナを張り、
こどもの声に耳を傾けられていますか？

「ただ話を聴いてほしい」「解決策を知りたい」など、

相談したことに対してこどもがどうしたいと思っているのか、その希望は様々です。
こどもが話しやすい、本音を伝えやすいと感じる雰囲気・環境を作ることが大切です。

① 表情・食欲・睡眠など、こどもの様子をみる

こどもによっては、SOSを上手に言葉にすることが難しいこともあります。表情がいつもより暗い、食欲がなくなった、夜遅くまで起きている、朝起きるのが極端に遅くなった、口数が少なくなったなど、こどもの些細な変化に目を向け、気になることがあれば声をかけることが大切です。

② 日頃からこどもと2人で話す時間を決めておく

こどもはリラックスしたときの会話の中で、SOSのサインを出している場合があります。そのため、日頃から何気ない会話を交わすなど、こどもと向き合う時間をつくることが大切です。例えば、毎日5分、週に1回15分など、こどもと話す時間を決めておく、対面で話す時間が取れない場合はSNSを活用するなどの工夫が考えられます。

③ まずは最後まで話を聴く

こどもは自分が悩みを持っていることを恥ずかしいこと、弱いことだと考えていることがあります。また過去に、悩みを打ち明けたら軽くあしらわれた、対応を後回しにされたなどの経験から、大人に相談することに後ろ向きになっていることもあります。そんな中で勇気を出して話してくれているため、まずは耳を傾け、こどもの言葉を遮らず、話を最後まで聴いてあげてください。

④ こどもの言葉の背景を考える

こどもによっては、SOSを上手に言葉にすることが難しいこともあります。「うざい」「面倒くさい」「だるい」など、悩んでいることや不安に思っていることを別の言葉で表現することもあるかもしれません。こうした言葉も、こどもからのSOSの1つかもしいという心持ちで話をよく聴くと、最初に聴いた言葉の背景にある本当の思いが見えてくることもあります。焦らず、ゆっくり、こどもの言葉を聴いてください。

5 「話してくれてうれしい」という思いを伝える

「話づらいことだったと思うけど、話してくれてありがとう」と伝えることで、こどもは話してよかったという思いや、自分のことを否定せず聴いてくれる大人がいるという実感を持つことができます。こうした一言がこどもに安心感を与え、次の相談につながる信頼関係を育みます。

6 こどもの希望を確認する

こどもによって、また相談内容によって、大人に求めることが異なります。

そのため、相談したことに対してこどもがどうしたいと思っているのか、何を求めているのか、話を聴く中で確認することが大切です。

もし、こどもに伝えたいことがあるときは、「相談してくれてありがとう。話を聴いて、私なりに考えたことがあるけど、伝えてもいい？」などワンクッション置き、こどもが考えや意見を押し付けられたと感じることがないようにできると良いでしょう。

年齢や性別に関係なく、こども一人一人の意思を尊重し、対等な存在として接することが大切です。

こどもまんなか こども家庭庁

こども家庭庁の「こどもの悩みを受け止める場に関するプロジェクトチーム」では、
全てのこどもが信頼できる大人に
自分の思いや悩みを打ち明けることができる環境づくりに向けて、
当事者であるこどもや、
こどもの相談・支援等に関わる団体等との意見交換等を行い、
その結果をまとめていますので、ご覧ください。

取組の
詳細は
こちら



相談
窓口は
こちら



こども家庭庁 悩みプロジェクト



<https://www.cfa.go.jp/councils/nayami-uketomeruba>