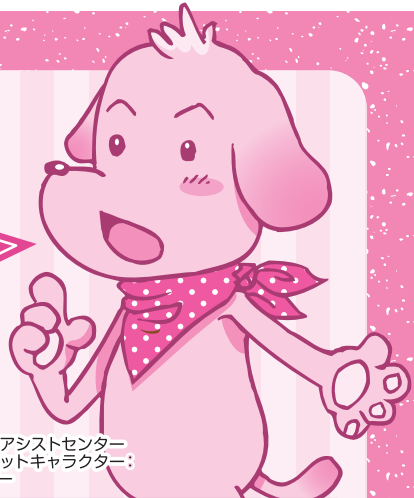


おしずく通信



vol.23
2023年3月

子どもの悩み、一緒に考えましょう!
子どもアシストセンターで
相談できます。



子どもアシストセンター
マスコットキャラクター:
ハッピー

それ、子どもからのサインかも?
見逃さないで!!
子どもからのSOS



食欲がない、
食べ過ぎる



頭やおなかが痛い、
気持ちが悪い
などの
体調不良



眠れない、眠り過ぎ、
朝起きられない

心のストレスは身体的な症状として表れる場合があります。子どものサインに気付いたら、様子をよく見て、さりげなく話を聞くことが大切です。心配な場合はかかりつけ医や学校のスクールカウンセラー、各相談機関へ相談しましょう。もちろんアシストセンターでお話をお聞きすることもできますよ!

自己肯定感をはぐくむ

自己肯定感って?... 「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえのない存在だ」とそのままの自分を認める感覚。

アシストセンターには、子どもから「こんな自分、最低だ」「生きている意味がない」と自分のことを突き放した言葉を交えて、悩みを持ちかけられることがよくあります。自分を大事に思えない、自分の存在が認められている実感がないために、人の関わりが一層ぎくしゃくし、更に孤独感が増してしまうことも...

自己肯定感をはぐくむためには、相談や対話の中で励ますことも重要ですが、日々の生活の中で子どもを「褒めること」、「認めること」が何より重要です。できないことを叱ったり、非難したりするのではなく、できたことを(小さなことでも)褒めること。できなくても、頑張ったことや、やろうとしたことのプロセスを褒めること。また、何かしてもらったら「ありがとう」と感謝の言葉を返すこと。そして、「あなたは大切な存在だよ」と無条件に認めましょう。子どもは大人が急いで変えようとしなくても、時間をかけて自然と成長していくものです。



- 相談はこちら
- 相談は無料です
- 秘密は守ります
- 面談もできます
- 第三者機関です

大人用
011-211-3783

子ども専用(フリーダイヤル)
0120-66-3783
つながらないときは
011-211-3783

受付時間(終了時間の30分前までにご連絡ください)
月~金 10:00~20:00 土 10:00~16:00
日曜日・祝日・年末年始はお休みです

E-mail
assist@city.sapporo.jp
こちらを読み取ると入力の手間がなく簡単です▶



ホームページ
子ども向けページリニューアル!
https://www.city.sapporo.jp/kodomo/assist/
ホームページはこちらから



子ども専用 LINE

