

# おしずく通信

保護者の方へ



vol.28

2025年8月

札幌市子どもの権利救済機関 子どもアシストセンター広報紙

子どものこと一緒に考えませんか？

SAPPORO

## 子どもの悩みに 気づき、サポートする 5つのポイント

子どもアシストセンターには、日々、子どもたちから相談が寄せられます。相談員が「そのことをおうちの人に話した？」と聞くと、「言っていない」や「話したけど…」という答えも少なくありません。

保護者は、子どもの悩みにどうすれば気付くことができるでしょうか。そして、気付いた時には子どもにどう接するとよいのでしょうか。

そこで今回は、子どもが安心して保護者に相談できるために、保護者が心がけたいポイントを5つ、お伝えします。

### POINT 01 子どもの気持ちに寄り添う

日頃から、子どもの表情、声のトーン、行動などを読み取り、子どもの気持ちに共感することで、安心感や信頼感をもつことができます。

### POINT 04 子どものサインをキャッチする

言葉以外のサイン(食欲、睡眠パターン、遊び方の変化など)に注意をしましょう。今までと違うと思うことがあれば、意識して様子を見ましょう。

### POINT 02 話しやすい雰囲気をつくる

保護者の「伝えたいこと」を優先せずに、子どもが話しやすい雰囲気をつくりましょう。日常的な対話の量は、親子の信頼関係を深め、子どもの心理的なウェルビーイング(良好な状態)にプラスの影響を与えるとされています。

### POINT 05 子どもをそのまま受け止める

子どもから話を聴いたら、結論を急がず、まずは共感を示しましょう。そのままの自分を受け止めてもらった経験は、子どもが自分の感情を言葉にし、保護者と信頼関係を深めることにつながります。

### POINT 03 生活のリズムを安定させる

規則正しい生活、食事、睡眠などを習慣にすることは、子どもの成長発達や、感情をコントロールする力を高める効果につながります。

保護者は子どものすべてを知る必要はありません。子どもは成長過程において、自分で解決できることが増えていきます。一人の人間として、保護者に知られたくないこともあるでしょう。ただし、子どもだけで解決できないような問題については、大人のサポートが必要です。

これら5つのポイントは、どれもごく一般的なことですが、簡単に思えることこそ難しいものです。子どものピンチに気づいて適切に対応するために、ぜひ心がけてみてください。

令和6年度保護者等からの  
相談件数 637件

#### 相談内容

- 第1位 親子・兄弟関係
- 第2位 学習・進路
- 第3位 不登校

お子さんに関することでお困りのときは、  
子どもアシストセンターにご相談ください  
相談方法は裏面をご覧ください



子育てのこと

子どもと先生  
との関係

いじめ

不登校

友人関係のこと



# おしずく子ども通信



2025年  
8月号

札幌市子どもの権利救済機関 子どもアシストセンター広報紙

## 子どもアシストセンターってどんなところ？

あなたが悩んだり困ったりしたときに、元気になれるお手伝いをするところです。



ともだちにいやなことをされています…

どんなことがあったかきいてもいいかな？



話してスッキリしましたやってみようと思います

相談してくれてありがとう  
またいつでも相談してね



あなたの気持ちを聴かせてください  
どうすることが一番いいのか一緒に考えましょう

誰かに話すと、気持ちが軽くなったり、  
解決のヒントが見つかったりしますよ



ひとりで悩まないで

どんなことでもお話ししてね

相談しやすい方法をえらぼう

名前や性別を言いたくないときは言わなくてもいいんだよ



子どもアシストセンターのハッピーです  
学校が始まったけど、皆元気しているかな？

残暑お見舞い  
申し上げます。

えっ、夏休みの間はゲームをしたり、  
推しの動画を観たりして、つい夜更かししてた？  
うんうん、好きなことをしていると、あっという間だよ

今夜は少し早めにお布団に入って、今日あった「いいこと」を思い出そう  
最初はむずかしくても、続けるうちに明日が来るのが楽しみになるはず  
しっかり休むと、体も心も元気でいられるよ

心配なことや困ったことがあるときは、  
子どもアシストセンターに相談してね

ハッピーより

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

子ども用(通話無料)

0120-66-3783

受付時間(終了の30分前までにご連絡ください)  
※面談をご希望の方は事前にご連絡ください

月～金 午前10:00～午後8:00 土 午前10:00～午後4:00

日曜日・祝日・年末年始はお休みです

発行：札幌市子ども未来局子どもの権利救済事務局 TEL 011-211-2946



LINE 子ども専用



メール



HP

