

おしごと通信

保護者
の方へ



vol.30

2026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

子どもアシストセンター
マスコットキャラクター：ハッピー

子どもの心にそっと寄り添うヒント ～子どものペースに合わせた成長と、大人がつくる心の安全基地～

子どもの成長や置かれている状況はそれぞれ異なります。特に子どもが少し立ち止まっていたり、休息を必要としているサインを出しているとき、大人としてどう対応すべきか苦慮すること多いでしょう。原因は、友人関係、勉強、あるいは本人にも分からないことがあります。大切なのは、子どものペースを尊重し、その心にそっと寄り添うことです。

1. まずは子どもの「困りごと」を知ることから

そっと背中を押してあげるべきか、今はゆっくり休ませて見守るべきか迷ったときは、まず子どもの言葉や態度を丁寧に観察しましょう。「何に困っているのか」を理解したうえで、大人がサポートに入るべきか、そっと見守り励ますのがよいのかを判断することが大切です。

2. 「見守る」か「助けに入る」かの見極め

状況に応じて、大人がサポートする役割を変えていきましょう。

🔍 励まして見守るとき

子ども自身の力で乗り越えられそうな課題や壁である場合は、先回りして解決せず、子どもを信じて励まし、温かく見守ることが本人の成長に繋がります。



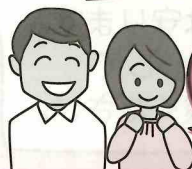
🔍 ためらわずに助けに入るとき

暴力やいじめなどの行き過ぎた行動や、SNS の利用等で子どもが明確な危険にさらされているときは、大人がためらわずに助けに入る必要があります。



3. 自己肯定感を育む「魔法の言葉」

どんな子どもも自分のペースで成長していきます。しかし、目の前のハードルを乗り越えられないと「どうせ自分なんか...」と悲観し、自己肯定感が低下してしまうことがあります。そんなときこそ、大人からの温かい言葉かけが大きな自信へと変わります。



子どもの心に届けたいメッセージの例

「あなたなら、きっと乗り越えられるよ」
「大丈夫、いつでも応援しているよ」
「あなたは、私にとって大切な存在だよ」

4. 大人が子どもの「心の安全基地」に

辛そうな子どもの姿を見ると、見守る大人も不安や憂鬱を抱きがちですが、心理的拠り所である大人が不安そうにしていると、子どもは不安から抜け出すことが難しくなります。ピンチのときほど、子どもの前では「大丈夫！」という態度で接し、安心感を与えてあげましょう。

5. ひとりで悩みを抱え込まないでください

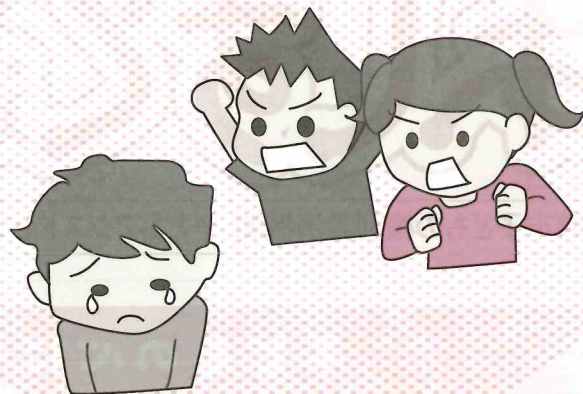
大人が「大丈夫！」と構えるためには、ご自身の心が安定していることが何より大切です。困ったときや不安なときは、ひとりで抱え込まず、学校や信頼できる人、相談機関をぜひ頼ってくださいね。



✓ 学校に行きたがらない



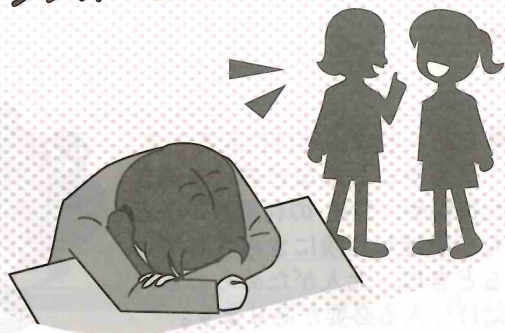
✓ いじめられているようだ



子どものこと、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。こんな悩みありませんか？



✓ クラスになじめていないようだ



✓ ルールを守らない



相談は無料です。
秘密は守ります。
安心して
ご相談ください。



子どもアシストセンターは、子どもに関する悩みを幅広くお聴きし、子どもの権利侵害からの救済を図る札幌市の第三者機関です。子ども本人や保護者をはじめ、どなたからでも、子どもに関する相談を受け付けています。

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

★電話での相談は、終了の30分前までをお願いします。
★面談をご希望の方は、事前にご連絡ください。

E-mail

assist@city.sapporo.jp

こちらを読み取ると入力の手間がなくて簡単です



ホームページ

<https://www.city.sapporo.jp/kodomo/assist/>

ホームページはこちらから

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

