

# 子供が自らのよさや可能性に気づき、自己肯定感を高める エール・ウィークを実施します

先の見通しがもちづらいコロナ禍の中で、漠然とした不安や深刻な悩みを抱える子供の増加が懸念されています。今こそ、全ての教職員が一丸となって、様々な困難の中で生きる子供たちのありのままの姿を価値付けるとともに、そのよさや努力、成長を見付け、学校の全ての子供一人一人にエールを贈りましょう。あなたの一言が、子供の元気や生きる意欲につながります。

## ねらい

- (1) 児童・生徒理解の深化を図る。
- (2) 児童・生徒が、様々な困難の中で生きるありのままの自分を認めるとともに、自らのよさや可能性に気づき、自己肯定感を高めることができるようにする。

教師としての力を高める契機となります。

## 実施期間

第1期 令和3年8月～9月

第2期 令和4年1月

※ 各学校等で長期休業日明けに実施している見守り等の活動と関連付けながら、上記期間を目安として適宜、1～2週間程度実施

## 実施方法例

### 2 見付けたよさ等を全ての子供一人一人に直接伝える

#### 可能性を広げる

Aさんに班長を行かせたら自信がつくのでは…

NG Aさんは消極的だから班長は無理だな…

#### よさを見付ける

英語の発音が上手になったね。家でも練習を頑張っているようでうれしいよ。

NG どうせ、できないだろう。

#### 励ます

今月は遅刻がたった3回だったね。来月はもっと減らせると思うよ。

NG また、遅刻か。

#### かかわる

大丈夫？眠そうだね。何か心配なことがあって眠れなかったのかな。

NG Bさんは居眠りばかり。やる気があるのか。

タイミングよく

心の底から

具体的に

#### ほめる・認める

掃除の仕方が丁寧だね。おかげで私もクラスのみんも気持ちがいいよ。

NG 掃除するのが当たり前。

### 1 教職員が小さなサインも見逃さないよう、一人一人の状況を把握する

何を	よさ	努力	成長
	心身の健康	不安や悩み	
	交友関係	興味・要求	
	学力、身体的な能力	性格的な特徴	
	家庭環境（家族の人間関係、雰囲気） 成育歴		

どうやって

直接、子供と対話して

集団の中での関わりを見て

面接やアンケートをして

観察したことを記録し、教職員同士で共有して

清掃活動

休み時間

登下校時

授業中

部活動

朝・帰りの会  
朝・終学活、SHR

学校行事

上記吹き出しの内容は、「自信 やる気 確かな自我を育てるために 子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【基礎編】」(平成23年3月 東京都教職員研修センター)から引用

# 子供の不安や悩みに気づき、支援するために

このシートは、支援が必要な児童・生徒の早期発見・早期対応のための取組について、3つのポイントに整理して示したものです。

実施したものにはレ点を付けるなどして、取組や支援の充実に御活用ください。

## 「気づく」

一人一人の児童・生徒のストレス度を把握するとともに、小さな変化を見逃さないようにするための取組を行う。

取組	チェック
児童・生徒向けアンケートの実施	<input type="checkbox"/>
教職員向けチェックリストの活用	<input type="checkbox"/>
日常的な会話や観察等を通じたきめ細かな状況把握	<input type="checkbox"/>

児童・生徒向けアンケート例

〇月〇日今日までのことで、当てはまるものにチェックしてください。  
(学校でのこと、家庭以外でのことなど、当ての欄を空のまま)

1 自分ごとについて

気づかされたこと、心配なこと、悩まされたことについて	気づかされたこと、心配なこと、悩まされたことについて
1 学校のことや授業のこと、気がなることや悩んでいることがある	
2 家庭や家庭のこと、気がなることや悩んでいることがある	
3 その他( )のこと、気がなることや悩んでいることがある	
4 学校に行きたくないことがある	
5 生活しているのがつらいと思う	

いじめに関することについて

いじめに関することについて	いじめに関することについて
1 誰かからいじめられたり、いじめられているのを見たことがある	
2 仲間外れにされた、無視されたことがある	
3 嫌いな人がいじめたり、いじめられているのを見たことがある	
4 ひそひそ話や噂話、いじめられたり、いじめられているのを見たことがある	
5 おもちゃや道具、おこぼれなどが、いじめられたり、いじめられているのを見たことがある	
6 2人きりやグループで、いじめられたり、いじめられているのを見たことがある	
7 いじめたこと、いじめられたこと、いじめられているのを見たことがある	
8 メール、ネット、SNSなどで、嫌なことをいわれる	
9 悪口をいわれる、いじめられているのを見たことがある	
10 悪口をいわれる、いじめられているのを見たことがある	
11 その他( )のこと、いじめられているのを見たことがある	

2 周りの人のことについて(1日でもあったら「はい」にチェックしてください)

気づかされたこと、心配なこと、悩まされたことについて	気づかされたこと、心配なこと、悩まされたことについて
1 学校のことや授業のこと、気がなることや悩んでいる人がいる	
2 家庭や家庭のこと、気がなることや悩んでいる人がいる	
3 その他( )のこと、気がなることや悩んでいる人がいる	
4 学校に行きたくないと思っている人がいる	
5 生活しているのがつらいと思っている人がいる	

いじめに関することについて

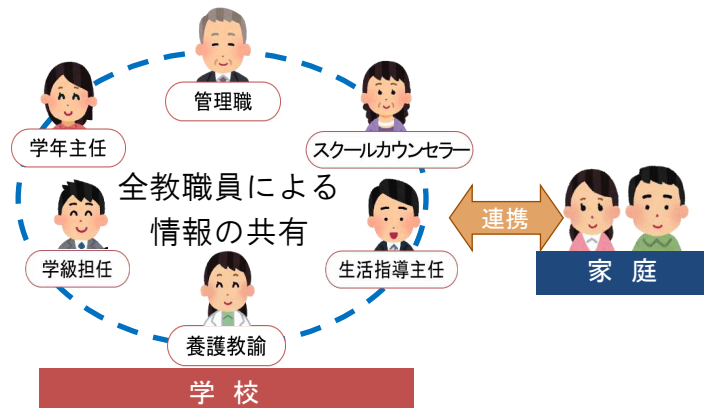
いじめに関することについて	いじめに関することについて
1 誰かからいじめられたり、いじめられているのを見たことがある	
2 仲間外れにされた、無視されたことがある	
3 嫌いな人がいじめたり、いじめられているのを見たことがある	
4 ひそひそ話や噂話、いじめられたり、いじめられているのを見たことがある	
5 おもちゃや道具、おこぼれなどが、いじめられたり、いじめられているのを見たことがある	
6 2人きりやグループで、いじめられたり、いじめられているのを見たことがある	
7 いじめたこと、いじめられたこと、いじめられているのを見たことがある	
8 メール、ネット、SNSなどで、嫌なことをいわれる	
9 悪口をいわれる、いじめられているのを見たことがある	
10 悪口をいわれる、いじめられているのを見たことがある	
11 その他( )のこと、いじめられているのを見たことがある	

悩んでいることや心配なことがあったら、どんな小さなことでも、学校の先生やスクールカウンセラーなど、誰にでもよいので相談してください。学校は、必ず皆さんの力になります。

## 「共有する」

把握した児童・生徒の気になる様子について、教職員間及び保護者と情報を共有し、支援する体制を構築する。

取組	チェック
学年主任や生活指導主任への報告	<input type="checkbox"/>
保護者への連絡、家庭での様子の確認	<input type="checkbox"/>
電子ファイルによる全教職員間での情報共有	<input type="checkbox"/>



## 「支える」

全ての児童・生徒に「身近にいる信頼できる大人に相談することの大切さ」を伝えるとともに、必要に応じて福祉等の関係機関と連携するなど、適切な役割分担により対応する。

保護者等との連携による全ての児童・生徒に対する指導

取組	チェック
些細なことでも信頼できる大人に相談することの大切さの指導	<input type="checkbox"/>
保護者や地域に対する児童・生徒の見守り依頼	<input type="checkbox"/>
外部相談機関の連絡先の周知	<input type="checkbox"/>

気になる様子が見られる児童・生徒に対する支援

取組	チェック
関係の深い教職員による個別の声掛け	<input type="checkbox"/>
スクールカウンセラーによる面接の実施	<input type="checkbox"/>
スクールソーシャルワーカー、福祉等の関係機関との連携	<input type="checkbox"/>



# 学校のほかに相談できる場所は？

様々な公的機関で相談に応じています

## 子供の育ちを支える地域の支援機関

支援機関等	概要
東京都教育相談センター (東京都教育庁)	いじめ、学校生活、家族・友人関係などに関する相談を受け付けています。 対象者は、都内在住・在籍の幼児から高校生相当の年齢までの方、その保護者・親族及び教職員です。
児童相談所 児童相談センター (東京都福祉保健局) (一部の特別区)	児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置される行政機関です。 原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、子供本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからも受け付けています。
少年センター (警視庁)	都内には8か所の少年センターがあります。 子供の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門の職員が「秘密厳守」、「無料」で相談に応じます。
子供家庭支援センター (各区市町村)	子供と家庭の問題に関する総合相談窓口です。 18歳未満の子供や子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時預かりなど在宅サービスの提供やケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行っています。地域の子育てに関する情報もたくさんもっています。
民生委員・児童委員 (各区市町村)	都内の各地域に配置され、地域にお住まいの子育てに悩んでいる人、生活に困っている人、高齢者・障害者などの福祉に関する様々な相談に応じ、福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなど必要な支援活動を行っています。

詳細は、都内各自治体及び最寄りの各支援機関へお問い合わせください。

# 「どうしたの？」 一声かけてみませんか

～子供の不安や悩みに寄り添うために～

新型コロナウイルス感染症の影響により、いろいろな活動が制限される中、多くの子供たちが、通常とは異なる様々な不安やストレスを抱えていることが考えられます。

子供の  
心のケア

子供にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？

子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。まずは、子供の変化「こころのSOS」に気が付くことが大切です。

チェック  
してきましょう！



## 表情や態度の変化

- ささいなことで泣く。
- 笑顔がなく、沈んでいる。
- 感情の起伏が激しい。
- 目線を合わせようとしめない。
- 学校や友達のことを話したがない。
- 周囲を気にして、おどおどしている。



## 身体や服装の変化

- 急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする。
- 急に朝起きられなくなった。
- 風呂に入るのを面倒くさがるようになった。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 服が破けたり、ボタンが取れたりしている。



## 行動や人間関係の変化

- 家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる。
- 学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない。
- 不安げにスマートフォン等を気にしたり、SNSを見たりしている。
- 一人になるのを怖がり、強い甘えがみられる。
- 付き合う友達が急に変わったり、友達のことを聞くと嫌がったりする。





# 子供の变化に気付いたら

子供はあなたからの「声かけ」を待っているかもしれません

気にかかる様子が見られたときの声のかけ方

「どうしたの？ 何か辛そうだし、とても心配してるよ。」

「なんか元気がないようだけど大丈夫？」 「力になれることはある？」



聞いてくれて  
安心した！



思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」

「辛かったね、よく耐えてきましたね。」

「今までよく頑張ってきたね。」 **OK!**

「よく話を聴く」ことがポイントです！

最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

子供にとっても、自分の  
思いを言葉にしてみると、  
自分の思っていることが  
整理されて、心の苦しさが  
軽くなります。

## 場合により好ましくない、言ってはいけない言葉の例

「がんばれ」「そのうちどうにかなるよ」「友達が悲しむよ」「逃げてはダメだ」

相談しても理解してもらえなかったと感じる場合があります。

×NG



# 家庭での対応に困ったら 一人で悩まずに、信頼できる誰かに相談してみよう

学校に相談し、学校と協力することが大切です。

子供の様子が気になるときは、まずは学校に相談してみよう。家庭以外での子供の様子を知ることにより、自分では気が付かなかった視点や対応方法に気付くことがあります。学校には、学級担任や、学年主任、養護教諭、心理の専門家（スクールカウンセラー等）、管理職など様々な教職員がいます。

保護者の方が相談しやすい先生にお話してください。

学校と一緒に解決  
しましょう！



## 保護者の皆さまの心の安定が大切です

子供を心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？  
子供が安心して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。

- 自分自身を責め過ぎないようにしましょう
- 信頼できる人に相談してみよう

## 不安や悩みへの対処について学校ではこのような指導をしています

不安や悩みは誰にでもあることです。

勉強や進路

顔や体形

自分の性格

友達や異性

家族

ストレスへの対処の  
方法はいろいろあるよ

自分の不安や悩みに気づき、  
ストレスに対処するために様々な  
経験をすることは、心の発達のため  
に大切なことです。

どんな小さなことでも、心配な  
ことがある場合には、身近にいる  
信頼できる大人に相談してみま  
しょう。

学級担任  
スクールカウンセラー  
養護教諭  
保護者

## 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

<p>東京都教育委員会 24時間受付 0120-53-8288</p> <p>24時間受付 0120-0-78310</p>	<p>よくここに電話相談 03-3366-4152</p> <p>042-312-8119</p>	<p>相談はつとLINEで相談 0120-874-374</p> <p>03-3580-4970</p>
<p>24時間子供SOSダイヤル</p> <p>24時間受付 0120-0-78310</p>	<p>よくここに電話相談 03-3366-4152</p> <p>042-312-8119</p>	<p>相談はつとLINEで相談 0120-874-374</p> <p>03-3580-4970</p>

この資料は、都内の全ての  
公立学校を通じて、定期的  
に子供たちに案内しています。  
資料には、心理等の専門家や  
各種支援機関への相談先が記  
載されています。



詳しくは・・・ 家庭で学ぶ不安や悩み（ストレス）への対処について

検索

東京都教育委員会ホームページに掲載しています。





不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用  
令和3年12月版

東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 0120-53-8288

メール相談

東京都 教育相談

検索

東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック

東京都教育相談センター

相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00~23:00

受付は22:30まで



東京都教育相談センター

昭島市の相談窓口

★子供に関する相談全般 昭島市教育・発達総合相談  
042-519-2290 平日9:00~17:00

★心の健康に関する相談 ころといのちの相談窓口  
042-544-5126 平日8:45~17:00

★子供専用電話相談 AKISHIMAキッズナー  
0120-678-044 平日9:00~18:30

★いじめに関する相談 昭島市いじめ相談ホットライン  
042-543-7633 平日9:00~17:00

24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間対応

フリーダイヤル

なやみいおう

0120-0-78310

全国統一ダイヤル

ころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ

0570-087478

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都福祉保健局

話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ

0120-874-374

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護等相談事業)

性暴力救済ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5607-0799

性暴力救済センター・東京

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

◆「ころと空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

考えよう いじめ SNS

検索



東京都教育委員会

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに

03-3366-4152

聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応

03-3580-4970

◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)

◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 に対応

警視庁 少年相談室

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに

電話相談 0120-1-78302

LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談

こたエール

検索

月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

こころの電話相談

心の健康に関する相談

平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬

03-3302-7711

千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域

03-3844-2212

多摩地域 (23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月~木 9:30~11:30 13:00~16:30

(祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましよう。