

子どもたちの 不適応を予防しよう



思春期の子どもたちは、様々な悩みを抱えながら生活しています。悩みが深刻化し、不適応につながるのを予防するために、子どもたちのサインにいち早く気づき、その意味を理解して適切に対応しましょう。



主な相談機関

学 校

担任、校長、養護教諭、スクールカウンセラー等。

児童相談所

18歳未満の子どもに関する、様々な相談を受け付けています。

●大牟田児童相談所 TEL 0944-54-2344

こども家庭支援センター

子ども、家庭に関する相談を電話、来所、訪問にて受け付けます。夜間・緊急時の対応も可能です。

●あまぎやま TEL 0944-58-6636

医 療 機 関

精神科・心療内科・小児科等。

● TEL

NPO法人 民間の相談機関

カウンセリングルーム、フリースクール、サポート校、親の会、各種ボランティア等。

● TEL

パンフレットに関するお問い合わせはこちらまで



医療法人 静光園
カウンセリングルーム
フリースクール
サポート校

ソフィア

〒836-0862 福岡県大牟田市原山町1-6-3F
TEL 0944-52-8889 FAX 0944-52-8893
E-mail sophiaomuta@yahoo.co.jp
HP <http://www.sophiaomuta.com/>

思春期の子どもたちは、たくさんの悩みを抱えています。悩みが解消されずに深刻化すると、「不適応」の状態になります。

不適応は様々な形で表れます。不登校もその一つです。他に、非行や家庭内暴力も不適応が行動に表れたものだといえます。また、うつ病や心身症など、心やからだの病気として表れる場合もあります。

子どもたちがそのような状態になっていく時、不適応を知らせる様々なサインがみられます。サインは、悩みが解消されずに大きくなっていること、そして何とか対処しようとしてこころやからだが無理をしていることを表現しています。そのため、サインに気づき、対応することが大切です。

サインに早く気づけるように、どのようなサインがあるのかチェックしてみましょう。

← わしくは中のページへ

不適応を知らせる様々なサイン

〈最近のお子さんの様子について、チェックしてみましょう。〉

こころとからだのサイン

- いきいきとした表情がみられない。
- ちょっとしたことでもイライラする。
- 人の目をひどく気にする。
- ささいなことを気にする。
- 気分が変わりやすい。
- たびたび元気がなくなる。
- 好きなことに興味や関心を示さなくなった。
- なにかにつけて否定的である。
- からだの不調（頭痛や腹痛など）を訴えることが多い。
- 体重が急に減少もしくは増加した。



行動のサイン

- 遅刻や早退が増える。
- 朝、登校をしづむようになった。
- よく保健室に行く。
- 成績が急に下がる。
- 団体行動を避ける。
- 忘れ物が増える。
- 勉強や遊びに集中して取り組めない。
- 以前に比べ、口数が減った、または増えた。
- 学校や他の生徒に対する不満をよく口にする。
- 友達と会ったり、遊んだりすることが少なくなった。



生活のサイン

- 食事の回数や時間が不規則である。
- 食べる量が急に増える、もしくは減る。
- 身の回りの整理整頓ができない。
- 身だしなみが乱れている。
- 生活リズムが乱れている（昼夜逆転など）。
- 夜眠れないことが続いている。
- 朝、なかなか起きられない。
- お風呂に入らない。
- 部屋に引きこもっている。
- 休日の朝は元気なのに、平日の朝になると元気がなくなる。



当てはまるものはいくつありましたか？



すべてのカテゴリーに3つ以上のチェックがついたら、早めに対応しましょう。あくまで目安ですので、気になる場合は早めに相談しましょう。



サインに気付いたら、まず対応を！

1. 悩みを引き出すようにかかわる

まずは、サインに気づいているということを伝えましょう。そして、子どもの話を聴く時は、自分の意見を押しつけない、批判や評価をしつたりするのではなく、話を聴く事に徹しましょう。

悩みを引き出すには、話しやすい雰囲気作りが大切です。

2. 難しい場合は相談機関につなぐ

子どもは、「心配をかけたくない」、「弱い部分をみられたくない」などといった気持ちから、身近な人に相談することが難しい場合も少なくありません。その時は、カウンセリングが受けられる相談機関などにつなぎましょう。

相談機関については、裏面をご参照ください。