



子どもの成長を応援しよう

よく観察して子どもの気持ちを考えてみよう



⚠ 周りの友達や兄弟姉妹と比べない

⚠ 叩く、怒鳴るは避けよう

例 イライラしたときはまず親が深呼吸する

例 おや お っ はなし 親が落ち着いてから話をする

先輩たちはどうしてた？

● 子どもの気持ちをくみ取って言葉にしてみる。

かあ いっしょ お母さんと一緒にやりたかったんだね

● 小さなことでも子どものいいところを見つけてほめる。

くつした ひとり かたほう は 靴下、一人で片方履けたね

● ルールを守って生活していることを子どもに説明する。

じ じゅんぴ 7時までに準備してから
み テレビを見ようね



よぼう ホームページ

マルトリ予防HPはこちら

<https://marutori.jp>



■ memo



しゅう だん せい かつ がん ば 集団生活頑張っています

こ ども の で き な い 、 や ら な い は 「 困 っ て い る 」 の SOS !



しゅくだい がっ こう よう い
宿題、学校の用意に
じ かん
時間がかかる

はじ れん らくちよう おとな いっ しょ かく にん
初めは連絡帳を大人と一緒に確認
しながら準備しましょう。だんだん
じゅん び し かつ おぼ
準備の仕方を覚えていきます。



こ ども の で き な い こ と ば か り を
せ
責めないで



こ ども の たち ば た かんが
子どもの立場に立って考えて

・子どものことを知ろう

たと えば…

いいところ す 好きなこと ホットする場所

・1日1回はほめよう

そうすると…

うれしい やる気アップ あんしん 安心できる

せん ばい 先輩たちはどうしてた?

- いえ
家でやっていないことは、がっ こう けい けん まえ
学校で経験する前に
おとな いっ しょ れんしゅう
大人と一緒に練習しておく。
- ふ だん か ぞく
普段から家族でコミュニケーションをとって
おく と こ ども の よう す へん か き づ
おくと子どもの様子の変化に気づきやすい。

がっ こう
学校への
い かつ いっ しょ
行き方、一緒に
かく にん
確認しよっか

まい ご
迷子になったら、
まわ おとな
周りの大人に
き
聞くんだよ

はい



よぼう ホームページ

マルトリ予防HPはこちら

<https://marutori.jp>



memo



思春期の ゆれる心をサポートしよう

子どもの存在自体をいったん丸ごと受け止めよう



ちち 父

いちいち口出さないで!

口出しちゃうのは
心配しているからなんだよ

友達というのしんどいし、
何もかもうまくいかない

一緒に考えよう?
SNSも無理しなくていいよ



ほけんしつ
保健室
せんせいの先生

同性を好きになることもあるよね

参考 多様な性について考えよう!
～性的指向と性自認～(法務省)



テストの点が悪かった…

十分頑張ってるのは
知ってるよ

学校行きたくないな、おなか
痛いし…

毎朝立ったらめまいがひどいの

しんどいだね…
お医者さんに
診てもらおうか?



がっこう たんにん
学校の担任



はは 母

先輩たちはどうしてた?

子どもの好きな話・興味がある話を聞いていく中で、困ったことなど少しずつ聞いていきましょう。内容によってはスクールカウンセラーに相談するのも一つです。



兄弟姉妹や友達と比べないで
一子ども自身もつつい人と比べてしまう時期一

思春期はホルモンの影響を受けやすく、
脳も未熟な時期です。

参考 『マルトリ予防のすすめ』(マルトリ予防HP)

マルトリ予防HPはこちら
<https://marutori.jp>



memo



身近な大人に 聞いてみよう 話してみよう

みんな悩んでる…自分って何だろう？

進路・就職の悩み

学校の体験授業・職業調べに参加
するだけでなく、先生やお母さん・
お父さんや友達とも話してみて。

参考にしてみて！

地域若者サポートステーション



心・身体の不調

次のようなサイン、ありませんか？

- ☒ 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ☒ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☒ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる

参考 『こころもメンテしようー
若者のためのメンタルヘルスブック』

対処法を知ろう！

みんなのメンタルヘルス



デートDV・性被害の悩み

パートナーや彼氏・彼女などから頼
まれると断れないこともあるよね。
あなたは悪くない
んだよ。

参考にしてみて！

デートDV 内閣府



参考 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ
支援センター

不登校・引きこもりがち

理由はいろいろあると思う。一人で抱え込まず、誰かに
話すだけでも心が軽くなるかも。

参考にしてみて！

こころもメンテしよう 不登校



保護者の方へ

家族で話す機会をつくりましょう。

普段から相談機関・医療機関などを知って
おくとう安心です。



干渉しすぎないで

例 子どもの困り事に親が全て対応する



放任しすぎないで

例 子どもの居場所や交友関係を全く知らない

マルトリ予防HPはこちら

<https://marutori.jp>



memo