

# 5つのコツを日常の中で使うことで、

子どもたちの

## 不安を勇気に変える

ことができます。



コツ  
1

### 子どもの話を聞いてください。

子どもの不安を見逃さず声をかけ、話を聞いてください。  
「あのね・・・」と子どもが言ったら「なあに・・・」と子どもに視線を合わせて一生懸命話を聞いてください。  
「かなしい」「こわい」「しんぱい」・・・、子どもの気持ちの言葉をくり返し共感して聞いてください。

コツ  
2

### 「話してくれてありがとう」と伝えてください。

話してよかった、話したら聞いてくれると、子どもは安心して話しやすくなります。

コツ  
3

### 今できることを一緒に考えてください。

「不安を勇気に変える」ためには子どもができることを具体的に考えることが大切です。難しいことではなく、すぐにできることから選択肢を増やしていきましょう。

地震後のこんな時だから

## 「聴くこと」

それは誰にでもできる  
心の手当てです。

子どものSOSを  
聞きのがさない



おとなの皆様へ

1月1日に発生した令和6年能登半島地震は新潟市にも大きな影響を与えました。被害にあわれた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。日々流れてくる地震関連のニュース、おとなだけでなく子どもたちも大きな不安を抱えていることでしょう。そんなとき身近なおとなによる日常的な心のケアが子どもたちには必要です。

コツ  
5

### おとなの不安を伝染させないために、おとなも信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。

おとなが不安になっているとき、子どもの話を聴くことはむずかしいです。自分の不安や心配事は信頼できる人に聞いてもらい、おとな自身が無力感を減らし、子どもに向き合しましょう。

コツ  
4

### 正しい知識を伝えてください。

たくさん流れてくる情報に惑わされることなく、正しい情報をキャッチしましょう。子どもの前では不安を駆り立てるようなラジオやテレビを消しましょう。子どもに分かる言葉で正しい知識を伝えてください。

