

思春期の子どもをサポ^oートする イエスネット ～YESnetの取り組み～

人権のひろば～人権・同和教育シリーズ～



YESnet（四日市早期支援ネットワーク）では、思春期の子どもをサポ^oートするため、市保健所や教育委員会、医療機関がネットワークを形成し、児童・生徒だけではなく保護者や教職員への啓発、相談などを行っています。

下の写真は、YESnetによる「心



の健康」の出前授業で、ストレス解消の一つとして、中学生がストレッチを体験している場面です。

授業を受けた中学生からは、「**ストレスを自分なりの方法で発散することが大事**」「**ストレスが大きすぎて自分でどうしようもなくなったら、誰かに相談することが大切なんだね**」などの感想が寄せられました。

【子どものSOSを見逃さない】

何がストレスになるかは、子どもによって異なります。ストレスとうまく付き合い、心を安定させる方法を身につけることは、自分らしく生きる上で大切です。

また、子どもが自分自身でストレスに対処できないときには、頭痛や腹痛を訴える、急に口数が減る、食欲がないなどのSOSを出しています。それに周りの人が気づかないと状況が悪化し、心の病気につながることもあります。

子どもの心の病気が心配な場合には、学校と家庭でよく話し合い、早めにYESnet相談窓口につないでください。

■お問い合わせ先(YESnet相談窓口)
教育支援課
(☎354-8285 FAX359-0280)