

気になっている子こリスト



こんな時には
ひとりでもがんばらずに
相談してほしいねん



4エックをつけて
これをもち
相談先へゴー



うちの子大丈夫？
ふつうが「よくわからない」



困っている？ってどういうこと
自分ではわからない

『ゆるっとこそだて応援ブック』より

イラスト・チアキ
子ども情報ステーション
©pulusualuha



家事



- 食事の買い物
- 献立づくり
- 料理
- 部屋のかたづけ、そうじ
- 洗たく
-
-

子ども



- 成長や発達の心配
- 体の病気がある
- おこりすぎてしまう・手をあげてしまう
- かわいいと思えない
- 生活習慣、生活リズムが身につかない
- うまくいっしょに遊べない
- 子どもとの接し方がわからない
- 学校にいかない、ひきこもっている
- 友だちと仲良くできない
- 学校の持ち物やプリントの準備
- 学校や先生とのやりとりがしんどい
- 反抗がつよい
- 子どもの将来が心配でたまらない
-
-

人間関係



- ママ友・パパ友づきあい
- パートナーとの関係
- 自分の親との関係
- パートナーの親との関係
- 職場の人間関係
- 支援者や病院との関係
- コミュニケーションが苦手
- 介護の負担
-

お金や 手続き

- お金がなくて困っている
- お金を計画的に使えない
- 役所の手続きや書類が苦手
- どんな支援があるか知りたい
-

自分の 調子

- ねむれない、食欲がない
- なんとなく不調、イライラや不安が強い
- 消えてしまいたいとかんじる
-

そのほか

- 暴力をうけている
- 自分の病気の子どもへの影響の心配
- 言いにくいけど相談したいことがある
-

👑 相談メモ

記入日 年 月 日

- ・心配ごと, にまりごと
- ・いつから?
- ・どト+どトに?

- ・ 木目言葉して其月待すること

まずは深呼吸

