

高崎サイン

～つらいときにはがまんせず、「高崎サイン」で友達に助けを求めてみよう～

- 机に伏せる。
 - 机に付せんを貼る。
 - マスクの色を変える。
 - 声のトーンを変える。
 - 放課後、教室に最後まで残る。
 -
-

高崎サインのうけとめ方

～気になる子を見かけたら、こんな行動をとってみよう～

よりそう

あいさつ

二人で話す

ともに過ごし、一人にさせない

「どうしたの？」

話しやすい環境

相手の立場に立つ

一緒に帰る

「話聞くよ」「何かあった？」「大丈夫？」

一緒にサインを出す

落ち着いた空間にする

声をかける

自分は味方だと伝える

「いつでもいいから声をかけてね」「私は味方だからね」

始めは日常的な会話から

安心するような声、話し方

解決できそうな人につなぐ

休み時間に楽しい遊びにさそう

代わりに先生に伝えてあげる

自分のつらかった話をする

共感する

話を聞く人も
つかれないように

共感してほしいのか、
解決してほしいのか、
相手の希望に合わせる