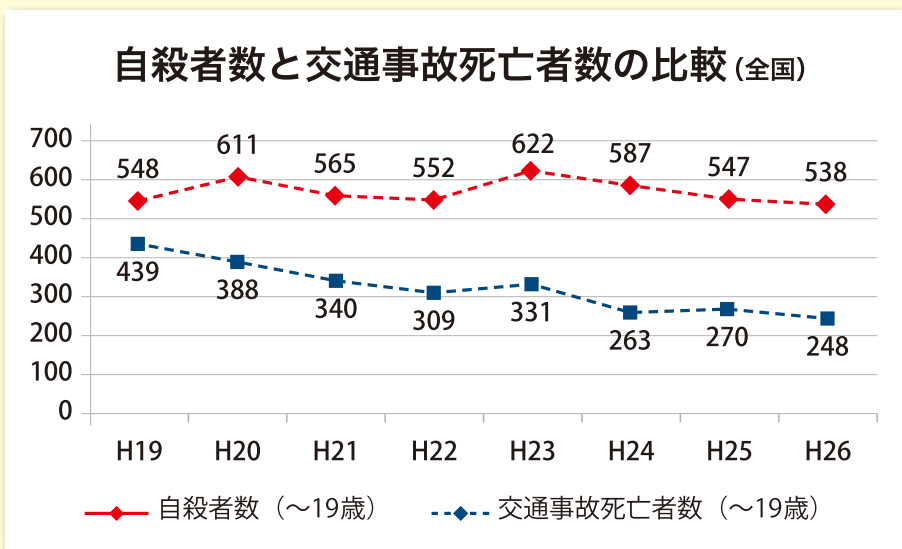


私のこと 見て！ 聴いて！

～ 子どもはいつも問いかけています ～

長野県教育委員会

「子どもの自殺」が深刻な状況です！



警察庁：交通統計・自殺統計 (H26)

20歳未満の死亡者数を比較すると、自殺による死亡者数は交通事故による死亡者数の**2倍以上**。

15～19歳の死因別では**第1位**。

自殺の原因や動機は、学校問題、健康問題、家庭問題、男女問題などが多い。

	第1位	第2位	第3位
10～14歳	悪性新生物	自殺	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物

厚生労働省：若者の死亡原因 (H26)

「認められたい」「必要とされたい」

子どもの**自殺を予防**するためには、**自己有用感を高める**ことが必要だと言われています。「誰かの役に立った」「人に感謝された」「人に認められた」という**経験の積み重ね**によって自己有用感が高まります。

会話する

毎日、子どもと**目線(視線)**を合わせて声を掛けましょう。

「おはよう」「いってらっしゃい」「今日どうだった?」「おやすみ」

認める

子どもに家庭での役割を与え、**活躍する場面をつくり**ましょう。

「お願い、ちょっと手伝って」「ありがとう」「助かった」「さすがだねっ！」

一緒に過ごす

家族の時間を楽しみましょう。

「一緒に食事をする」「一緒に遊ぶ」

毎日続けることで、子ども自身が「自分がどれだけ大切な存在」が**少しずつ実感**できるようになります。



子どもの自殺の心理

自殺は、「長い時間をかけて危険な心理状態に陥った結果」であることが一般的です。

強い怒り

・やり場のない怒りを自分に向ける。

絶望感

・苦しみが永遠に続くという思い。



子どもの自殺の心理

強い孤立感

・誰にもわかってもらえない。
・居場所がない。

心理的視野狭窄^{きょうさく}

・自殺以外の解決方法を考えられない。

価値観の喪失

・生きていても仕方がない。
・生きる意味を見出せない。

子どものSOSサインをキャッチ

SOSサインをキャッチすることで、自殺を防ぐ可能性が高まります。

- 登校を極端に嫌がる、成績が急に下がる、口数が減る、元気がなくなる…
- 眠れない、食欲がない、体重が激減する、体のだるさや疲れを過度に訴える…
- 人との付き合いや関わりを避ける、外出を嫌がる、外出時に周囲を気にする…
- 興味や関心のあったことに取り組みまなくなる、出来ていたことが出来なくなる…
- ため息が増え「消えたい」「死にたい」などの言葉を口にするようになる…



子どものSOSサインに気づいたら…

TALKの原則：自殺の危険度が高いと思われる人への対応の原則

Tell はっきりと言葉に出して「心配している」ことを伝える。

Ask 自殺をほのめかしたら「どんなときに死にたいと思ってしまうの？」と率直に聞く。

Listen 話をさえぎらずに「ゆっくり」聴く。子どもの気持ちを一生懸命うけとめる。

Keep safe 「ひとりにしない」など子どもの安全を確保して専門家に相談する。

相談窓口

保護者の元気は子どもの元気！家庭で悩みを抱え込まず相談してください。

学校生活相談センター (24時間)

いじめや不登校など学校生活に関する悩みについて、子どもや保護者の方からの相談を受け付けています。

なやみいおう

0120-0-78310

こころの健康相談統一ダイヤル

長野県精神保健福祉センター内 (平日9:00~16:00)

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺して辛くてどうしようもない」など自殺に関する相談

0570-064-556

子ども支援センター (月~土10:00~18:00)

0800-800-8035 (子ども専用 無料)

026-225-9330 (大人専用)

右のQRコードから長野県教育委員会ホームページ相談窓口一覧を見ることができます。
※機種によっては対応していないものもあります。

