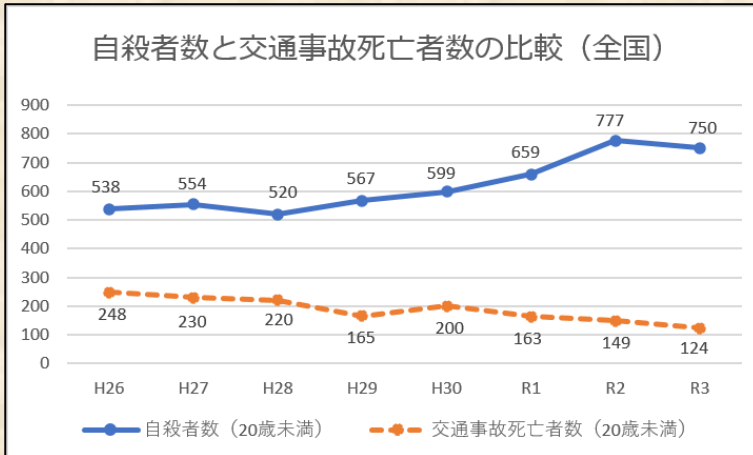


# 私のこと 見て！ 聴いて！

～ 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！



警察庁統計：自殺者数・交通事故発生状況（R3）

20歳未満の死亡者数を比較すると、令和3年では、自殺による死亡者数は交通事故による死亡者数の**6倍**。

令和3年版自殺対策白書によると、令和元年の15～19歳の死因別**第1位**は自殺。

自殺の原因や動機は、健康問題、学校問題、家庭問題などが多い。

|        | 第1位       | 第2位       | 第3位   |
|--------|-----------|-----------|-------|
| 10～14歳 | 悪性新生物     | <b>自殺</b> | 不慮の事故 |
| 15～19歳 | <b>自殺</b> | 不慮の事故     | 悪性新生物 |

厚生労働省：令和3年版自殺対策白書

## 「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」か**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

・やり場の無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。

## 強い孤立感

・誰にもわかってもらえない。  
・居場所が無い。

## 子どもの自殺の心理

## 価値感の喪失

・生きていても仕方が無い。  
・生きる意味を見出せない。

## 心理的視野狭窄<sup>きょうさく</sup>

・自殺以外の解決方法を考えられない。

# 「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。

## 次のような様子の変化は「子どものSOSサイン」です！

- 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ことが多くなる…

# 「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、不登校、体罰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。

なやみおろ

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 9:30~16:00)

「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。

