

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

「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」

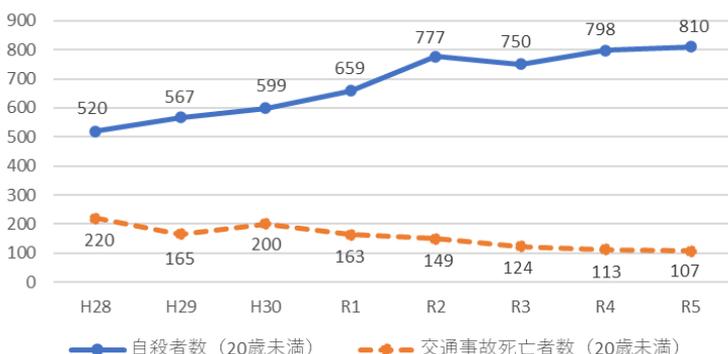
毎日続けることで、子ども自身が

「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」が深刻な状況です！

自殺者数と交通事故死亡者数の比較 (全国)



警察庁統計：自殺者・交通事故発生状況 (R5)

20歳未満の死亡者数を比較すると、令和5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約**7.6倍**。

令和5年版自殺対策白書によると、令和3年の10～19歳の死因別**第1位**は自殺。

自殺の原因や動機は、学校問題、健康問題、家庭問題などが多い。

| | 第1位 | 第2位 | 第3位 |
|--------|-----|-------|-------|
| 10～14歳 | 自殺 | 悪性新生物 | 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：令和5年版自殺対策白書

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^{きょうさく}

・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、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 9:30~16:00、18:30~22:30
(受付は22:00まで)

「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」「身近な人が自死してつら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。

