

大人みんなが子どもの命のサポーター

お子さんと「命」について話し合ってみませんか？

誰にでも心が苦しい時がある

日本では自殺で命をなくす小中高校生が増加しており 500 人前後となっています*。
子どもは心の苦しみを同世代の友人に打ち明けることがあります。

思春期は心の病気に要注意

思春期は、うつ病、統合失調症など心の病気になることもあります。
心の病気は自殺の原因となることもあるので、医療機関につなげましょう。

子どもの命の危機を乗り越えるために、大人にできることがある

子どものサインに気づき、命の危機を防ぎましょう。
友人に相談されたとき、周囲の大人につなげることを、子どもに伝えましょう。

*「地域における自殺の基礎資料」厚生労働省

子どものサインに気づきましょう

行動のサイン

朝起きられない
ふらっと家を出る

投げやりになる
急な欠席

過食や拒食
飲酒

自傷行為
喫煙 など

こころのサイン

イライラしている
死にたいと言う

好きなことに興味がなくなる
消えちゃいたいと言う

妙に明るい
笑わない など

身体のサイン

疲れやすい

食欲がない

眠れない

不調が続く など



すぐにできることがあります

「普段の会話」をたくさんする

『いつもと違う』と感じるために、『いつもどおり』を知ってください。
変化を感じたら「今日はどうしたの?」「いつでも聴くよ」という姿勢をみせましょう。

子どもが抱える「つらさ」に寄り添う

子どもが打ち明けてくれたら、「つらかったね」「話してくれてありがとう」と受け止めましょう。
否定や軽視をしないことが大切です。

いろいろな人に相談する

まずは自分の心を落ち着けて、学校や相談窓口で相談をし、解決に向けた方法を一緒に考えましょう。

