

# みんなの 力で守る 大切な命

## 子どもの自殺予防

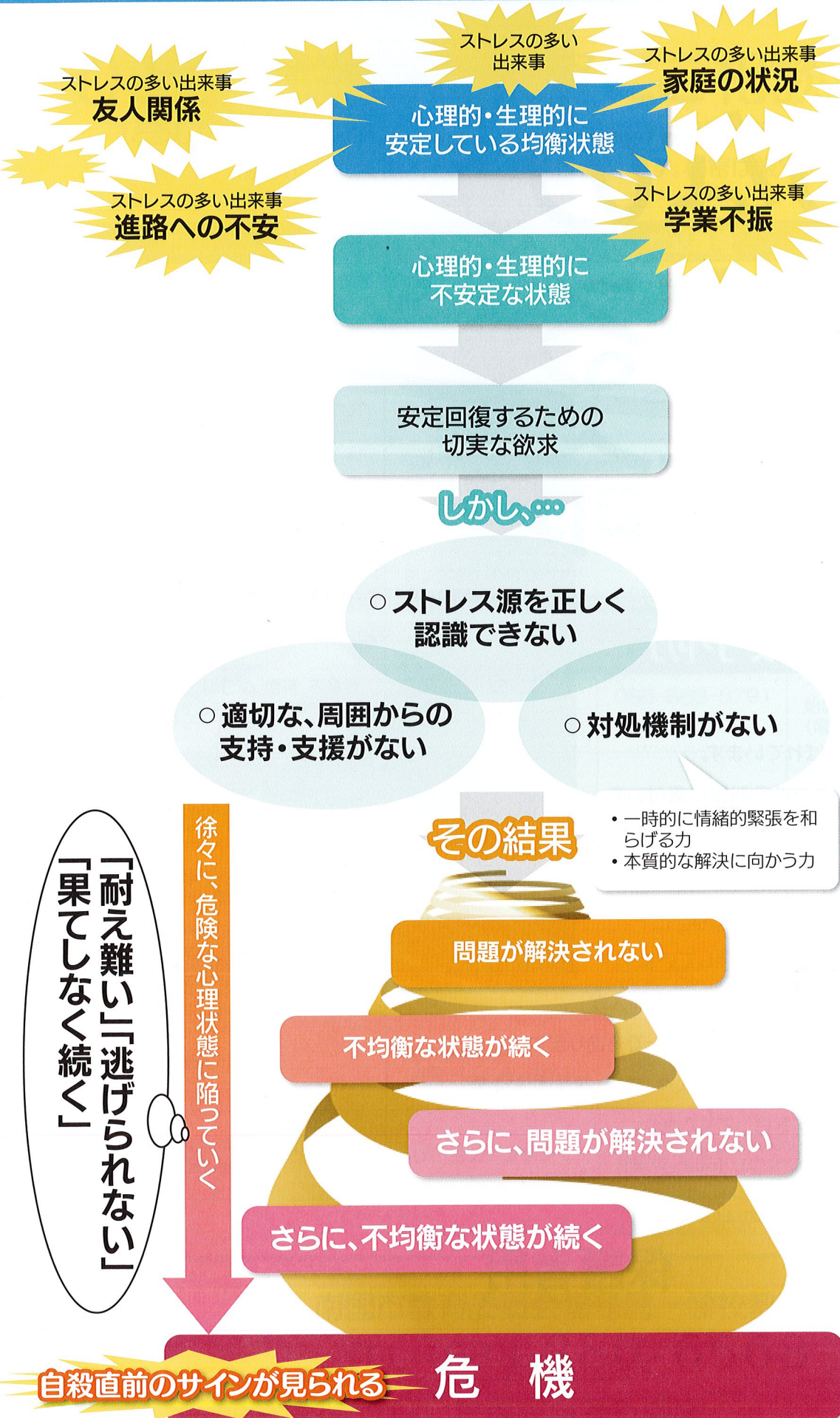
自殺は「孤立の病」とも呼ばれています。  
子どもが発している救いを求める叫びに気付いて、  
周囲との絆を回復することこそが、  
自殺予防につながります。  
自殺が現実起きてしまう前に子どもは、  
必ず「助けて!」という必死の叫びを発しています。  
毎日のように子どもに接している皆さん一人一人が、  
この叫びを最初に受け止めるゲートキーパーでもあります。  
一人でこの問題を抱え込まずに、周囲の人々、学校、各種関係機関  
などと協力してこの危機に向き合ってください。

保護者用

平成29年3月  
南国市教育委員会



# 自殺の危機に至るプロセス



## 緊急の対応・支援

### 【TALKの原則】

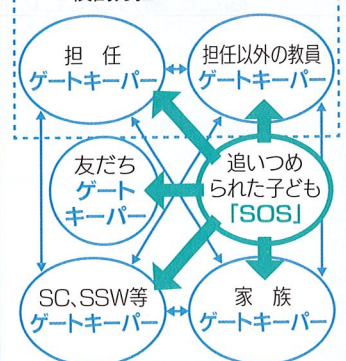
- ① **Tell**  
言葉に出して心配していることを伝える。
- ② **Ask**  
「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- ③ **Listen**  
絶望的な気持ちを傾聴し、受け止める。
- ④ **Keep safe**  
安全を確保する。

子どもから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子どもに出会ったとき、自分自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなって「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それでは、せっかく開き始めた心が閉ざされてしまいます。自殺への危険が高まった子どもへの対応においては、上記の【TALKの原則】が求められます。

## 連携とゲートキーパー

【学校】：組織で動く、組織で対応

- 共通理解・共通行動
- 役割分担

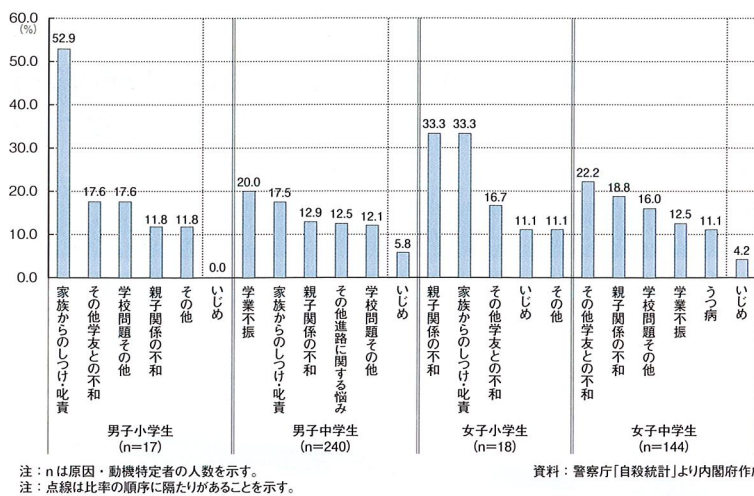


# 自殺は、ある日突然何の前触れもなく起こるわけではない

## 1 自殺の危険性が高い子どもの特徴

- ①自殺未遂
- ②心の病
- ③安心感の持てない家庭環境
- ④独特の性格傾向  
極端な完全主義・二者択一的思考・衝動性など
- ⑤喪失体験  
離別・死別・失恋・病気・怪我・急激な学力低下・予想外の失敗など
- ⑥孤立感  
特に友達との軋轢・いじめなど
- ⑦安全や健康を守れない傾向  
最近、事故や怪我を繰り返す

第4-3図 小学生、中学生における原因・動機の比率



## 子どもが自殺に追い詰められる前に、周りの大人が自殺の危険性に気づかなければならない。

### 2 自殺に追いつめられる子どもの心理

- ①ひどい孤立感  
「誰も助けてくれない」としか思えない心理状態に陥り、頑なに自分の殻に閉じこもる。
- ②無価値感  
「私なんかいない方がいい」といった考えが拭い去れなくなる。
- ③強い怒り  
自殺の前段階として、強い怒りを他者や社会にぶつけることもよくある。
- ④苦しみが永遠に続くという思い込み  
自分の苦しみ、永遠に続くと思ひ込み、絶望的になる。
- ⑤心理的視野狭窄  
自殺以外の解決方法が、全く思い浮かばなくなる心理状態。

### 3 自殺直前のサイン

『1. 自殺の危険性が高い子どもの特徴』を数多く認める子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意を払う必要があります。

- 例
- ①自殺のほのめかし ②自殺計画の具体化 ③自傷行為
  - ④怪我を繰り返す ⑤行動、性格、身なりの突然の変化
  - ⑥アルコールや薬物の乱用 ⑦家出
  - ⑧重要な人の最近の自殺 ⑨最近の喪失体験
  - ⑩別れの用意(整理整頓、大切な物をあげる)

#### ○その他のサインとして…

- これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- 注意が集中できなくなる
- いつもなら楽々できるような課題が達成できない
- 成績が急に落ちる
- 不安やイライラが増し、落ち着きなくなる
- 投げやりな態度が目立つ
- 不眠、食欲不振、体重減少などの様々な身体の不調を訴える
- 自分より年下の子どもや動物を虐待する
- 学校に通わなくなる
- 友人との交際をやめて、引きこもりがちになる
- 家出や放浪をする
- 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする
- 乱れた性行動に及ぶ
- 自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする

## 子どもたちのまわりには、ゲートキーパーがいますか？

自殺のサインに気づき、適切な対応ができる人で、一人でも多くいることが、子どもにとって安心できる環境になります。

子どもの特徴や、追いつめられている子どもの心理を言動から把握すること。さらには、自殺直前のサインを逃さず、周りの大人がキャッチすること。そして、一人の大人ではなく、複数の大人でアンテナを張り合せて、子どもたちの「耐え難い」「逃げられない」「果てしなく続く」という、苦痛に満ちた感情に手をさしのべることが大切である。

# 平成29年度(2017年度)版 子どもに関する情報・相談窓口

## ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

「どうしたらいいかわからない。」あなたの不安や悩みに相談員等が耳を傾け、一緒に考え、解決に向けて努力します。相談は無料です。秘密は厳守されます。

相談したい内容	関係機関等名	電話番号	備考(相談時間等)
幼児・児童生徒の障害や、発達上の課題及び行動上の諸問題に関すること等	高知県教育センター (特別支援教育担当)	088-866-7378	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
いじめや不登校、子どもの教育に関する悩みなど	高知県心の教育センター	0120-0-78310	月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝祭日・年末年始は除く) (電話は24時間つながります。)
非行問題やいじめに関すること、青少年の悩みなど	少年サポートセンター (高知県警少年女性安全対策課少年サポートセンター)	088-825-0110	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
問題行動やいじめに関すること、青少年の悩みなど	ヤングテレホンコーナー (高知県警少年女性安全対策課)	088-822-0809	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
子どもの養育、いじめ、虐待、不登校や非行に関すること	高知県立中央児童相談所	088-866-6791	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日・年末年始は除く) (電話は24時間つながります。)
心の悩み、不登校やひきこもり、精神障害などについて	心のテレ相談 (高知県立精神保健福祉センター)	088-823-0600	月曜日～金曜日の午後1時～午後3時(祝祭日・年末年始は除く)
子どもの養育、いじめ、虐待、不登校や非行に関すること	南国市福祉事務所 (南国市家庭児童相談室)	088-880-6564	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
非行問題やいじめに関すること、青少年の悩みなど	南国市少年育成センター	088-863-4201	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
不登校に関すること	適応指導教室 (南国市「ふれあい教室」)	088-863-3814	月曜日～金曜日の午前9時～午後4時(祝祭日及び児童生徒の長期休業中は除く)
心の悩み、いじめや不登校、子どもの教育に関する悩み等	スクールカウンセラー	カウンセリングを希望する場合は、スクールカウンセラー配置校(南国市立の全ての小中学校)にご相談ください。	

※上記の関係機関等の連絡先は平成29年3月現在のものです。

南国市教育委員会事務局 学校教育課

TEL:(088)880-6568

参考文献 1) 内閣府：平成27年版自殺対策白書，第1章自殺の現状第2節若年層の自殺をめぐる状況-学生・生徒等の自殺をめぐる状況  
2) 文部科学省：教師が知っておきたい子どもの自殺予防（平成21年3月）