

# 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』とを感じるために、『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。

