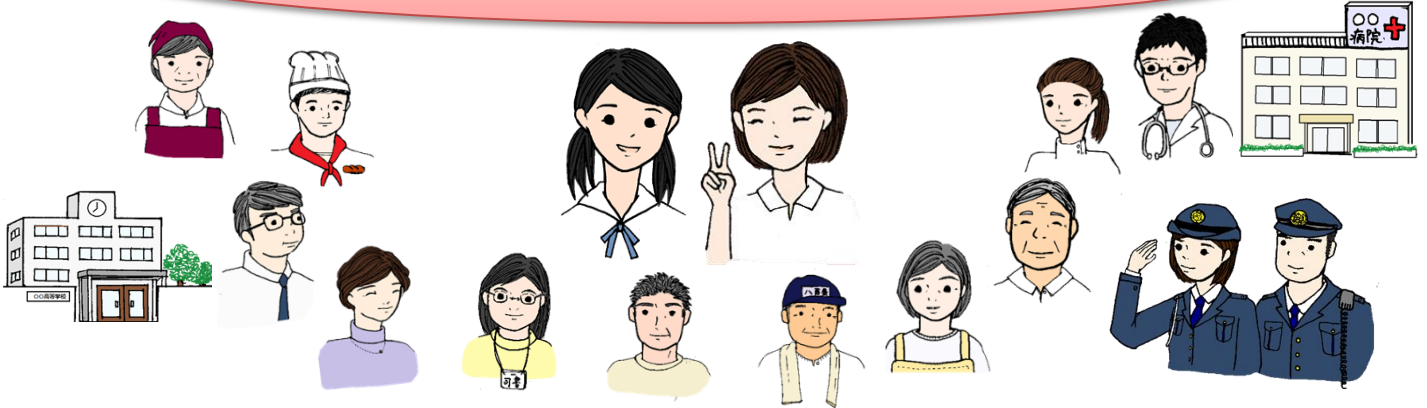


# 大人みんなが子どもの命のサポーター



## かけがえのない命を大切に、その命を守るためにできること

### 知る

#### \* 誰でも心が苦しいときがある

- 子どもにも命の危機があります。  
(15歳から19歳までの死因の第1位は自殺です\*1)
- 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多いのです。

#### \* 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、どうすればよいか、子どもに伝えましょう。

### \* 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があります。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。
- 高校生の自殺原因の上位にうつ病があがっています。\*2

\*1 「平成27年版自殺対策白書」内閣府  
\*2 平成26年「自殺統計」警察庁

### 気づく

#### 心のサイン

イライラしている  
好きなことに興味がなくなる  
死にたいと言う  
妙に明るい  
笑わない 等

#### 行動のサイン

朝起きられない なげやりになる  
過食や拒食 自傷行為  
ふらっと家を出る 急な欠席  
飲酒 喫煙 等

#### 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 等

### 防ぐ

#### \* 「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?」「いつでも聞かよ」という姿勢を見せましょう。

#### \* いろいろな人に相談しよう

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。

#### \* 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。否定や軽視はしないでください。



# 生徒用リーフレットでは、次のようなことを伝えています

日本では、毎年300人前後の小中高生が自殺で命をなくしています。思春期の子どもは、心の危機に陥ったときに、同世代の友人に気持ちを打ち明けることがよくあります。しかし、自殺願望を打ち明けられた子どもも、どのように対応したらよいかわからないことが多いのです。そこで、命の危機とその対応についての知識を伝えています。

苦しんでいる友人のためにできることがあります。



\* 高校生用リーフレットから抜粋

子どものサインに気づいたときは、よりよい解決のために専門家に相談しましょう。様々な心の悩みに関する相談窓口は、保健所又は愛知県精神保健福祉センターまで。

※その他の相談窓口は、右のQRコードから検索してください。

愛知県精神保健福祉センター

052-962-5377

子どもSOSほっとライン24

0120-0-78310

保護者も相談可

あいち相談  
窓口ナビ



## 大人みんなで協力し、子どもたちを支えましょう

\* このリーフレットは、文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」を参考に、教員グループと協力して作成しました。

自殺予防啓発リーフレット

(保護者用) \* 中学生・高校生共通

平成28年1月

愛知県教育委員会健康学習課

名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 052-954-6793(ダイヤル)