

～夏季休暇明けの自殺防止に向けて～

9月1日は、1年の中でも18歳以下の自殺者数が突出して多くなる日と言われています。夏休みが終わり、新学期が始まることに、ストレスを抱えたり、憂鬱な気分になったりする子どもがいます。10代前半の自殺は予兆がないことが多く、子ども自らが周囲に悩みを打ち明けやすい環境を作り、周囲が早期に変化に気づくことが重要です。

児童生徒に現れる自殺前のサインの例

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 学校へ行き渋る ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 成績が急に落ちる ・ 自分を責めたりイライラしたりする
- ・ 注意が集中できなくなる ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える



児童生徒のみならずへ

困ったとき、悩んだときは誰かに相談してみましょう

話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。日頃から友人、家族、地域や趣味の仲間など気軽に話せる人を増やしておきましょう。身近な人に話しづらい時には、若い世代の皆さんを対象としたSNSでの相談窓口もあります。スマホから気軽に悩みや気持ちを伝えてみてください。人に話してみることで、心が楽になるのではないのでしょうか。

また、友人の様子がいつもと違うと感じたときは声をかけてみてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

こころとからだの不調が続く際は早めに専門家に相談しましょう。

図表4-1 学校、家庭、医療機関の協力関係



#いのち SOS

☎ 0120-061-338

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

いのちの電話

☎ 0120-783-556



※文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」リーフレットより引用