

# 気をつけて！ 子どものサイン

保護者用

18歳以下の自殺者において、過去40年間の統計から、夏休み明けの9月1日が最も自殺者が多くなっています。

夏休み明け直後は、子どもたちにとって生活環境等が大きく変わり、プレッシャーや精神的動揺が生じやすいと考えられます。

子どもの様子をよく見てあげたり、親子の会話を心がけたりしましょう。  
「平成27年版 自殺対策白書（内閣府作成）」より抜粋

## 自殺に追いつめられる 子どもの心理はどういう 状態？

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるというよりも、長い時間かかって徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。

- **強い孤立感**  
「誰も助けてくれない」「みんなに迷惑をかけるだけだ」としか思えない心理状態に陥る。
- **無価値観**  
「私なんかいない方がいい」などといった考えがめぐいされない。
- **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ある。
- **苦しみが続くという思い込み**  
自分の苦しみが、永遠に続くと思い込み、絶望的になっている。
- **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。

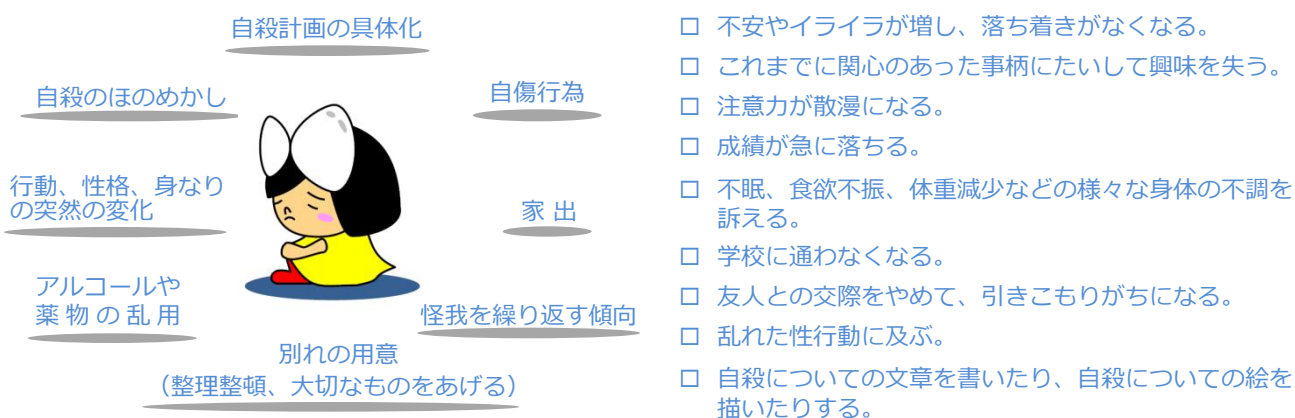
## どのような子どもに自殺の 危険が迫っているの？

次のような特徴を数多く認める子どもには潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があります。

- **自殺未遂**（リストカット などの自傷行為を含む）
- **心の病**（うつ病 など）
- **安心感の持てない家庭環境**
- **独特の性格傾向**（極端な完全主義、二者択一的な思考、衝動性 など）
- **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）
- **孤立感**（とくに友だちとのあつれき、いじめ など）
- **安全や健康を守れない傾向**（短期間に事故や怪我を多く繰り返す）

## 自殺直前のサインとは？

上記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。



子どもが自殺という行為に及ぶ前には、救いを求める必死の叫びをあげていることがほとんどです。そのサインを的確にとらえ、自殺の危険を察知したら、正面から向き合って真剣に関わっていくことが大切です。

自殺はたったひとつの原因から生じるのではなく、さまざまな複雑な問題が重なって起きています。誰かがひとりだけで自殺の危険の高い子どもを支えることはできません。

お子さんに気になる「サイン」が見られるときは、一人で思い悩まずにまずは相談してください。

●この内容は、「教師が知っておきたい 子どもの自殺予防」（平成21年3月 文部科学省発行）を参考に作成しています。



浦安市教育委員会

学校以外の

24時間子供SOSダイヤル

24時間対応

よりそいホットライン

24時間対応

相談窓口



0120-0-78310



0120-279-338