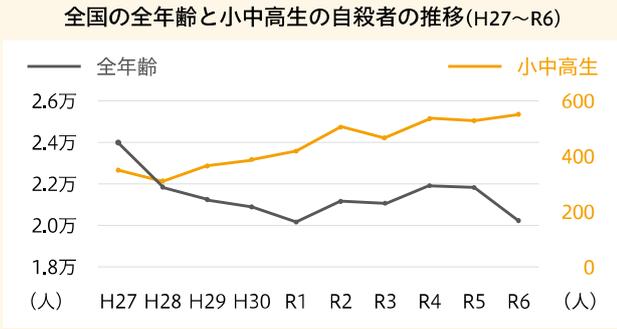


# 子どものSOSを 見逃さない “たすけて”

子どもの自殺は増えている

全国で自殺者数が減少傾向にあるなかで、児童・生徒の自殺者数は増加傾向にあります（左図）。自殺の原因や動機はさまざまですが、「不詳（原因・動



出典：厚生労働省自殺対策推進室 警視庁生活安全企画課 令和6年度中における自殺の状況

機が不明瞭」は、小・中学生、高校生のいずれにも多く、次いで家庭問題（家族関係の不和、家族からのしつけ・叱責など）、健康問題（病気の悩み・影響、精神疾患など）、学校問題（成績不振、入試に関する悩み、いじめなど）が多くなっています。

現在、若年層の自殺者数は増加の一途をたどっていることから、国では子どもの自殺防止対策の強化を目的として、約10年ぶりに「自殺対策基本法」を改正。「SOSの出し方に関する教育」の取り組みが一層注目されています。

**子どもたちがSOSの出し方・受け方を模擬体験**

市では、小学5・6年生と中学2・3年生を対象に、保健師や臨床心理士による授業「自分を大切にしよう」不安なときのSOSの出し方」を実施



全国で児童・生徒の自殺者数が増えています。子どものSOSに気づき、受け止めることができなければ、その命を救えたかもしれません。多様化・複雑化する環境下の子どもたちに必要なのは、助けを受け止める大人の存在です。ここでは、市が行っている「SOSの出し方に関する教育」と、皆さんにも知ってほしい「SOSの受け止め方」を紹介します。子どもの「たすけて」を見逃さないために。

## 自分・友達を守るために 子どもたちに伝えたい思い

- 一人一人がかけがえのない存在
- 不安や悩みの原因はさまざまであり、心身に影響を与える
- 心が苦しい、体調がおかしいときは一人で悩みを抱え込まず、助けを求めてほしい
- 友達が困っていそうなときは、声を掛けて信頼できる人につないでほしい

苦しいときは  
助けを求めてください

友達に声をかけて  
相談にのってください



保健師や臨床心理士がSOSの出し方や受け方を伝え、子どもたちと一緒に考える授業(大川西根小)

し、自分や友達を守るために大切なことや、SOSの出し方・受け方を伝えています。

また、子ども同士で相談の場面を模擬体験。相談したとき「どう感じたか」、相談されたとき「どんな言葉をかけるのか」「両方の立場を体験し、相談

することと相談を受け止めることの大切さを学びます。授業前後のアンケート結果では、「相談すること」に対する子どもたちの気持ちに変化。悩みや不安を感じた際「誰かに話す・大人に相談する」の回答が大きく増えました(左ページ)。

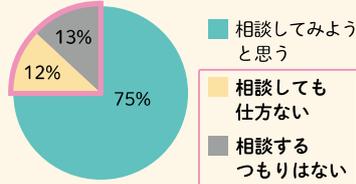
さらに、授業の1カ月後には「授業後どのように過ごしたか」をアンケート。子どもたちの回答に対して保健師や臨床心理士が個別にメッセージを書いて返し、授業を振り返りながら、大切な内容をあらためて共有しています。

## アンケートから見てきた「子どもたちの本音」(「小・中学生対象の授業前後の調査結果」一部抜粋)

Q 悩みや不安を感じることは？



Q 「相談すること」について、あなたの気持ちに近いのは？

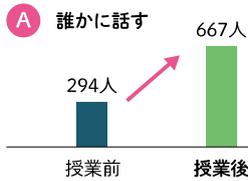


Q 悩みや不安があったとき、あなたはどうか？(複数回答)

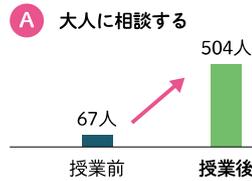


### 授業の前後で子どもたちの気持ちの変化

Q 悩みや不安があるとき、どのようなことをしたい？



Q 友達から相談されたとき、どのようなことをしたい？



悩みや不安を感じたときは「誰かに相談する」という対処法を選択肢の一つとして知ることができたと考えられます。

### 子どもたちのSOSを受け止める大人の存在が必要

上の3つの質問・回答を見ると、悩みや不安を誰かに相談する子どもがいる一方、誰にも相談できない子どももいることがわかります。

子どもたちに必要なのは、「SOSを受け止めてくれる大人の存在」です。自ら助けを求めた子どもには寄り添って支えること、周囲へ助けを求めることができずにいる子どもには、子どもの変化に気づいて関わっていくことが求められます。

## あなたにも知ってほしい「SOSの受け止め方」

### STEP 1 SOSのサインを見逃さない

- 表情が固く、笑う回数が少なくなった
- 情緒が不安定なときがある
- くっついてそばにしようとする・甘えたがる
- 頭痛や腹痛など体の不調を訴える、いつも眠そう

### STEP 2 SOSに気づいたら

- 「何かあったの？」と声を掛けてみる
- 勇気を出して話してくれたことへの感謝を伝える
- (なかなか話出せずにいる場合) 無理に聴き出そうとせず、相手の都合のいいタイミングで話せるようにする

### STEP 3 SOSを受け止める

- 否定や批判、アドバイスをせず、まずは話を受け止める
- 結論を急がず、相手の言葉を待つ



自分の本音を誰かに打ち明けても見捨てられない、ありのままの自分を受け止めてもらえる経験は自信につながり、自分を大切に、そして相手を大切にできることにつながります。

子どものSOSを受けてくれた方だけで解決が難しい場合は、健康増進センターの臨床心理士や保健師などの専門家に相談をつないでください。

### こころの健康に関する相談窓口

#### ▶ こころとからだの健康相談

健康増進センター(担当地域/大曲) ☎0187-62-9301  
同西部(西仙北庁舎内/神岡・西仙北・協和・南外) ☎0187-75-0476  
同東部(中仙庁舎内/中仙・仙北・太田) ☎0187-56-7211

#### ▶ こころの健康相談 臨床心理士による無料カウンセリング

ほっとスペース(予約制) ☎0187-62-9304

### こころのメール相談

メールでも相談できます。対面での相談が苦手という方は、「こころのメール相談」をご利用ください。

右のQRコードを読み取るか、インターネットで「大仙市こころのメール相談」と検索してください。

