

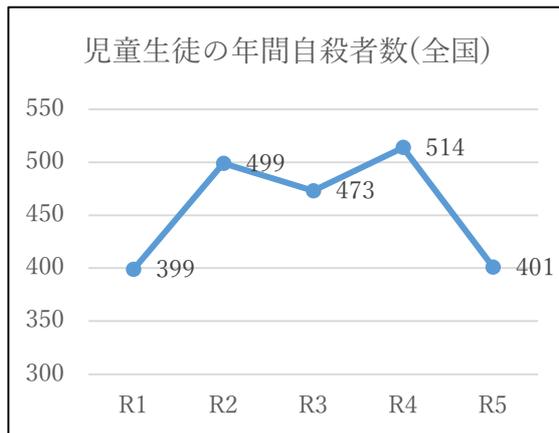
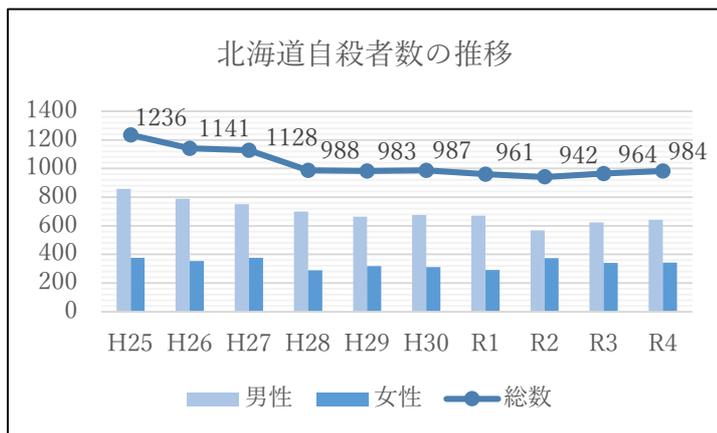


記事担当：保健師 村上

## 3月は自殺対策強化月間です

日本の自殺者数は全体として低下傾向にあるものの、近年は小中高生の自殺者数が増加しており、令和4年の小中高生の自殺者数は514人と過去最多となり深刻な状況にあります。

思春期・青年期は友人や家族の人間関係、進路や生き方など、多くの悩みを抱えて葛藤が生じやすい時期です。「誰もわかってくれない」「居場所がない」「私なんかいないほうがいい」などの心理状態は自殺のリスクを高めると言われています。



出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

## 子どもが発信するSOSのサイン

次のような状態は保護者にとって「困った行動」に見えることがありますが、お子さんが発信しているSOSかもしれません。

- 学校に行きたがらない
- 笑わなくなる
- 引きこもりがちになる
- 自殺をほめめかす
- 注意が集中できなくなる
- 眠れない、食欲がないなど体の不調を訴える
- 自分を傷つける行動がみられる
- ぼんやりしている
- 好きなことでもやりたがらない
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる

## 子どもが発信するSOSに気づいたら・・・

もし、周りの大人が子どものSOSに気づいたら、TALK(トーク)の原則に基づいて対応しましょう。

- Tell** : 言葉に出して心配していることを伝える
- Ask** : 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- Listen** : 話を遮らずに、じっくりと子どもの話を聞く。
- Keep safe** : 決して一人にせず、子どもの安全を確保し、学校や専門機関に相談する。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声を掛けてみてください。  
そして、一人で悩まずにご相談ください。

# 相談してみた。 少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。

匿名でも大丈夫です。

電話でも、SNSでも相談できます。



**相談窓口はこちら**  
電話やSNSで相談ができます。



**まもろうよこころ**

**検索**



いのち  
支える



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

**3月は自殺対策強化月間です。**