

9月10日～16日は
自殺予防週間

心のSOSの出し方と受け止め方をご存じですか？

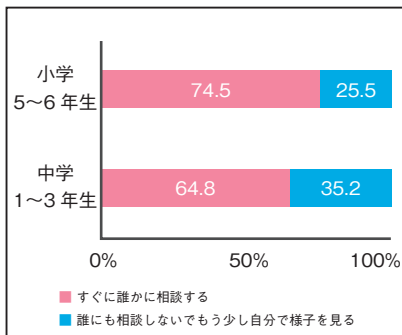
健康介護課 TEL22-6838

深刻な子どもの自殺問題

子どもの自殺者数は、平成28年から年々増加傾向にあります。

国立成育医療研究センターが行った「2021年度新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査」では、助けが必要な状態であると感じるような抑うつ症状が自分にも現れた場合に「誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」と回答した子どもは、小学5～6年生では25.5%なのに対し、中学1～3年生では35.2%に上り、学年が上がるほど周囲へ援助を求めることが難しいことが分かっています。

心の健康を保つには、嫌だな、困ったなと思う負の感情を外に発散したり、誰かに伝えたりして解消することが大切です。



厚生労働省「令和4年版自殺対策白書」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/r4h-2-3.pdf>)を加工して作成

今の子どもの特性

感情をうまく表現できない子どもは、ストレスがたまってもその事に気が付かなかつたり、誰かに思いを伝えたりすることができず、行き詰まってしまうことがあります。

自分の気持ちが吐き出せるよう、周りの大人による理解が大切です。

- ・自分の思いや考えを、言葉でうまく伝えることができない。
- ・自分の思いどおりにならないと、何時間も泣き続ける。
- ・自分の気持ちが落ち着かないと、物に当たったり、自身を傷つけたりする。



SOSを受け止める大人の反応

調査では、自分の子どもに抑うつ症状が見られても「受診させずに様子を見る」と回答した保護者は約3割存在し、別の設問でも「受診が必要なのかわからない」「どここの病院を受診したら良いのかわからない」と回答した保護者は約3割であったと報告しています。

子どもがSOSを発信しても、近くにいる大人がどう行動すれば良いかを知らなければ、必要な支援にはつながりません。

市の取り組み

市では、令和元年度から毎年中学校において、SOSの出し方教育を実施しています。

心のモヤモヤを自分の言葉でうまく表現できない子どもに対し、自分の心に関心を持つこと、困った時やつらい時には気持ちを発散させるための行動を取ることを、身近にいる大人3人に相談することを、具体的な映像や資料を使って伝えていきます。また、ゲートキーパー研修も行っています。詳しくは次のページを確認してください。



伊自良中学校
SOSの出し方教育



市役所
ゲートキーパー研修

ゲートキーパー研修 参加者募集

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

研修では、最近の子どもが受けている、心の健康教育（SOSの出し方教育）について話します。子どもの心を知り、子どもから発信されるSOSや心の叫びをしっかりと受け止め、私たちはどう対応したら良いのか、一緒に学びましょう。

▼日時 10月22日（火）

13時30分～15時

▼場所 保健福祉ふれあいセンター（市役所東）3階ボランティア室

▼講師 岐阜大学教育学部

准教授 松本拓真

▼参加費 無料

▼対象 市内在住・在勤の人（定員30人）

▼申込方法 健康介護課へ電話するか左の申請フォームから申し込んでください。

▼申込期限 10月18日（金）



市HP



申請フォーム



だれかに「助けて」と言えるために 「SOS」の出し方と受け止め方

岐阜大学教育学部 准教授
松本 拓真 さん

皆さんは平成30年頃から子どもたちが「SOSの出し方教育」の授業を受けていることをご存じでしょうか。もともとは自殺予防教育ですが、自殺をしようとしている子を止めるのではなく、自殺をせざるを得ない心の状態になる前に誰かに助けを求めることができるようにしていこうという教育です。自分が誰かに「助けて」と言えるためには、まず自分が苦しんでいることに気付かなければなりません。そして、それを誰かに伝わる言葉にしないといけませんし、恥ずかしい、ばかにされる、拒絶されると思わないことも必要です。そのためには、別の子どもがSOSを受け止めるスキルと意思やりを持つ存在になっている必要があります。ですから、この教育は自殺予防というよりも、全ての子どもたちの「このスキル」「生きていく知恵」を高め、「ダメになってもやり直せる安心感」をもたらすものなのです。小中学校の不登校児数がここ5年ほどで約2倍となっており、小中高校生の自殺者数も年間500人を超えてしまっている社会の中で、山県市の子どもたちはどのような力をつける教育を受けているのか知ってみませんか。

山県市は市役所相談窓口の保健師などが小中学校に出前授業に行き、ゲストティーチャーになることで子どもたちの印象に残るようにする先駆的な試みをしている市だということもご存じでしょうか。岐阜県下で初めて市役所職員が山県高校に出前授業に行くという試みも始まりました。これは厚生労働大臣指定法人のち支える自殺対策推進センターの革新的自殺研究推進プログラムに採択された「SOSの出し方教育の地域連携モデル推進」（研究代表者・江畑慎吾）という取り組みです。SOSを出せないことを、出せない子どものせいにしてはさらなる苦痛を負わせてしまいます。クラス全体が困っている人を助けたい、みんなで成長したいと思える雰囲気にしていく必要があります。そのためにはご家庭がその雰囲気の後押ししなければなりませんし、地域自体がゲートキーパーになっていく必要があります。ゲートキーパーという自分には無理と思われるかもしれませんが、このような教育を知って、それを家族や友達と一緒に話す機会を持つてくれる、それも立派なゲートキーパーなのです。当日、お会いできることを楽しみにしています。