

平成28年1月

保護者の皆様へ

愛知県教育委員会教育長

自殺予防啓発リーフレット（保護者用）「大人みんなが子どもの命のサポーター」の配付について

厳寒の候、保護者の皆様には、ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃から、本県の学校保健及び学校安全行政に御理解と御協力をいただきありがとうございます。

さて、日本では、全国で毎年300人前後の小中高校生が自殺により命をなくしており、若年層の自殺予防は喫緊の課題となっています。このような中、文部科学省から平成26年7月に「子供に伝えたい自殺予防—学校における自殺予防教育導入の手引—」が各学校に配付されました。ここでは、子どもは自殺の危険が高まったときに、親や教師ではなく、同世代の友人にその気持ちを打ち明ける例が多いことから、子どもを直接対象とした自殺予防教育が重要であると述べられております。

そこで、本県では学校で自殺予防教育を行うための教材として、中学生及び高校生を対象としたリーフレットを作成し、その趣旨をお伝えするために、別添のとおり保護者用リーフレットを配付させていただきます。

中学生及び高校生用リーフレットでは、「心が苦しいときには、周囲の人に話をすること（支援を得ること）で、苦しい気持ちはきっと軽くなること」に加え、苦しい気持ちを抱えた友人を支えるためには、「温かく声をかけ、信頼できる大人につなげることが重要」というメッセージを伝えています。

また、この保護者用リーフレットでは、保護者の皆様が、周囲の信頼できる大人のひとりとして、子どもたちを支えるためにできることについてお伝えしています。

自殺予防の取組を充実したものとするためには、学校と保護者、地域の関係機関等との連携が重要です。皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

担 当 健康学習課保健グループ  
電 話 052-954-6794

# 大人みんなが子どもの命のサポーター



## かけがえのない命を大切に、その命を守るためにできること

### 知る

#### \* 誰でも心が苦しいときがある

- ・子どもにも命の危機があります。  
(15歳から19歳までの死因の第1位は自殺です\*1)
- ・子どもは心の苦しみを同世代の友人に打ち明けることが多いのです。

#### \* 子どもの命の危機を乗り越えるために、大人にできることがある

- ・子どものサインに気づき、命の危機を防ぎましょう。
- ・友人に相談されたとき、どうすればよいか、子どもに伝えましょう。

### \* 思春期は心の病気に要注意

- ・思春期は、うつ病、統合失調症など心の病気になることがあります。自殺の原因となることもあるので、医療機関につなげましょう。
- ・高校生の自殺原因の上位にうつ病があがっています。\*2

\*1 「平成27年版自殺対策白書」内閣府  
\*2 平成26年「自殺統計」警察庁

### 気づく

#### 心のサイン

イライラしている  
好きなことに興味がなくなる  
死にたいと言う  
妙に明るい  
笑わない 等

#### 行動のサイン

朝起きられない なげやりになる  
過食や拒食 自傷行為  
ふらっと家を出る 急な欠席  
飲酒 喫煙 等

#### 身体のサイン

疲れやすい 食欲がない  
眠れない 不調が続く 等

### 防ぐ

#### \* 「普段の会話」をたくさんする

『いつもと違う』と感じるために、『いつもどおり』を知ってください。変化を感じたら「今日はどうしたの?」「いつでも聞かよ」という姿勢を見せましょう。

#### \* いろいろな人に相談しよう

まずは自分の心を落ち着けて、学校や相談窓口で相談をし、解決に向けた方法を一緒に考えましょう。

#### \* 子どもが抱える「つらさ」に寄り添う

子どもが打ち明けてくれたら、「つらかったね」「話してくれてありがとう」と受け止めましょう。否定や軽視はしないでください。



# 生徒用リーフレットでは、次のようなことを伝えています

日本では、毎年300人前後の小中高生が自殺で命をなくしています。思春期の子どもは、心の危機に陥ったときに、同世代の友人に気持ちを打ち明けられることがよくあります。しかし、自殺願望を打ち明けられた子どもも、どのように対応したらよいかわからないことが多いのです。そこで、命の危機とその対応についての知識を伝えています。

苦しんでいる友人のためにできることがあります。



\* 高校生用リーフレットから抜粋

子どものサインに気づいたときは、よりよい解決のために専門家に相談しましょう。様々な心の悩みに関する相談窓口は、保健所又は愛知県精神保健福祉センターまで。

※その他の相談窓口は、右のQRコードから検索してください。

愛知県精神保健福祉センター

052-962-5377

子どもSOSほっとライン24

0570-0-78310

保護者も相談可

あいち相談  
窓口ナビ



## 大人みんなで協力し、子どもたちを支えましょう

\* このリーフレットは、文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」を参考に、教員グループと協力して作成しました。

自殺予防啓発リーフレット

(保護者用) \* 中学生・高校生共通

平成28年1月

愛知県教育委員会健康学習課

名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 052-954-6794(ダイヤル)

気づいて

寄り添い

つながる

いのち

いまのあなたの心の状態は？

テストいやだな

進路が不安

クラス疲れる

悪口言われた



部活頑張るぞ

給食楽しみ

夢をかなえたい

私たちの心は、前向きではいられないときがあります。そんなとき、



おしゃべりしたり

ゆっくり休んだり

体を動かしたり

今日は大丈夫そう…

こんなことをしているうちに、乗り越えていけることが多くあります。

それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・



どうしても苦しい気持ちから抜け出すことができないときがあります。それは、

心が弱いわけでも、なまけているわけでもありません。  
 心もかぜをひくことがあります。  
 そんな時は、遠慮せずに相談しようね。



友だちのSOSを感じたり、悩みを打ち明けられたりしたら・・・

心が苦しくてたまらないとき、同世代の友だちに気持ちを打ち明けることが多いのです。



最近、元気ないね。

**き**気づいて

うん、うん。そうだったの。

**よ**寄り添い

つらかったね。悲しいよね。

**う**受け止めて

〇〇さんがつらそうなの。

**し**信頼できる大人につなげよう

どうしていいかわからないときには・・・

**き**気づいて  
**よ**りそい  
**う**けとめて  
**し**んらいできる大人につなげよう

阪中順子著  
「子どもの自殺予防ガイドブック」より

**親・先生・スクールカウンセラー  
塾の先生・近所の人・・・etc**

ひとりで解決する必要はありません。みなさんの身近に助けを求められるところがあります。

■主な相談窓口

子どもSOSほっとライン24	☎ 0570-0-78310	通話料が必要、保護者も相談可
チャイルドライン	☎ 0120-99-7777	16:00~21:00、通話料無料、18歳まで
Eメール(メンタルヘルス)相談	<a href="https://www.aichi-pref-email.jp/top.html">https://www.aichi-pref-email.jp/top.html</a> (愛知県精神保健福祉センター)	

※相談内容について、秘密は厳守されます。

\*このリーフレットは、文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」を参考に、教員グループと協力して作成しました。

自殺予防啓発リーフレット (中学生用) | 平成28年1月 愛知県教育委員会健康学習課 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 052-954-6794 (ダイヤル)