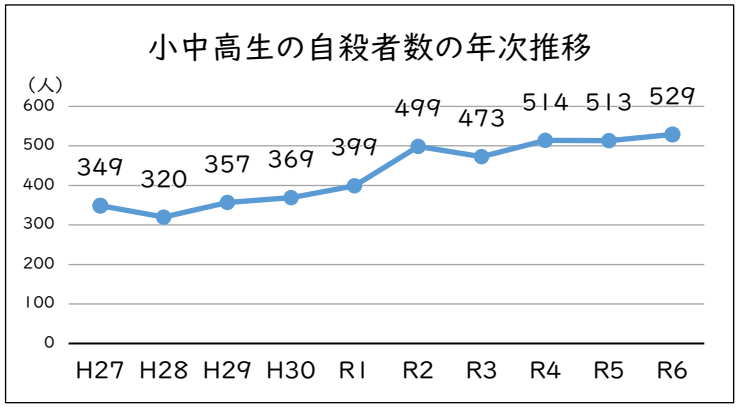
保護者向け「こどもの自殺予防リーフレット」

令和7年3月

こどものSOSに気付くために

こどもの自殺の状況



厚生労働省「令和6年中における自殺の状況」より生徒指導課作成

近年、自殺をしたこどもの数は増加傾向が続き、深刻な状況にあります。

こどもの自殺は、他の世代に比べて遺書が残されていないことが多く、原因が特定されない場合は少なくありません。また、大人には信じられないような些細なきっかけで自ら命を絶つこともあります。

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。そして、次のような心理状態は自殺のリスクを高めます。

孤立感： 「誰もわかってくれない」「居場所がない」
無価値観： 「私なんかいない方がいい」「生きていても仕方がない」
強い怒り： やり場のない気持ちを、他者や自分に怒りとして向ける。
苦しみが永遠に続くという思い込み： 「解決できない」
自殺以外の解決方法が思い浮かばない： 「自分が消えるしかない」

こどもが発信するＳＯＳ

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。また、こどもは家庭と学校とで異なる様子を見せることがあります。気なる様子が見られたら、学校での様子を学級担任等に聞いてみましょう。

こどものＳＯＳに気付いたら

こどもは自分自身の危機に気付いていないこともあります。「何でもない」「大丈夫」と言っても、本当は大丈夫ではないことがあるため、大人から声を掛けることが大切です。SOSに気付いたら、**TALK（トーク）の原則**に基づいて対応しましょう。

ＴＡＬＫ（トーク）の原則

Tell　：心配していることを言葉に出して**伝える**。
例）「とてもあなたのことが心配だわ」「話してくれてありがとう」

Ask　：生きるのがつらいほどの苦しみについて、率直に**尋ねる**。
例）「どんなときに生きているのがつらいと思うの？」

Listen　：話を遮らず、じっくりこどもの話を**聞く**。
例）「つらかったね」「よく頑張ってきたね」

Keep Safe　：決して一人にせず、こどもの**安全を確保**し、学校や専門家・専門機関に相談する。

保護者が自分自身を責め過ぎないようにしましょう

子育てに悩んだ時、保護者として情けなく思ったり、恥ずかしいと感じてしまうことがあります。このような気持ちが続くと、問題を一人で抱え込んでしまい、対応を遅らせてしまいます。信頼できる人や学校の先生、公的相談窓口等に相談してください。

学校や公的相談窓口に相談する

学校への相談

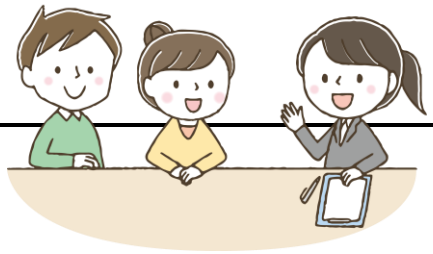
お子さんの様子が気になるときは、すぐに学級担任や学校の相談窓口にご相談ください。
学校では、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーも活用できます。

学校以外の電話やメールでの相談（いじめ以外の相談にも応じています）

24 時間子供 SOS ダイヤル　TEL：0120-0-78310（毎日 24 時間、通話料無料）
または 新潟県いじめ・不登校等相談電話　TEL：025-285-1212（毎日 24 時間、通話料がかかります）

県立教育センター教育相談 ※来所相談も可　TEL：025-261-0410（平日 9:00～17:00、通話料がかかります）

新潟県いじめ・不登校等相談メール
ｱﾄﾞﾚｽ：ijime@mailsoudan.org



ＳＯＳの出し方に関する授業

学校では児童生徒向けの「SOSの出し方に関する授業」を実施しています。児童生徒がSOSを出せるようになるには、「SOSを受け止めてもらえそうだ」という安心感が大切です。家庭でも学校でもお子さんが安心して相談できる環境づくりに努めていきましょう。

※「SOSの出し方に関する授業」の概要は、「新潟県いじめ対策ポータル」で閲覧できます。

いじめ見逃しゼロ県民運動

新潟県いじめ対策ポータル　LINE公式アカウント

新潟県教育委員会

このリーフレットは、文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」を参考に作成しました。