

“子どものメンタルヘルス”～ ～大人が関わる自殺予防～



厚生労働省が公表している全国における今年の自殺者数の状況では、今年1月から7月までの児童生徒の自殺者数が、例年の同期間と比べて多くなっています。また、新型コロナウイルス感染症の拡大影響により、不安やストレスを抱えている生徒が多いことが懸念されます。

日常的な関わりのなかでできること

本人の「社会的自尊感情」と「基本的自尊感情」を育てる

1. 社会的自尊感情

他者との比較による優劣で変化する自尊感情。できたことを褒めることで高まります。

2. 基本的自尊感情

比較を伴わない絶対的で無条件の自尊感情。成功・失敗に関わらず、体験と感情の共有を繰り返すことで高まります。

失敗したときにこそ、共有体験を！

叱ったりすると、基本的自尊感情は醸成できません

＜「死にたい」という子ども達に大人がよく使う NG ワード集＞

- 命は大事にしないとダメだよ（価値観の押しつけ）
- あなただけではないよ。みんな大変なんだよ（評価・話を交わす）
- 考えすぎだよ。～してみたら？（アドバイス）
- そんなことしたら、家族や友達が悲しむよ（価値観の押しつけ）
- ～さんならきっと乗り越えられるよ（叱咤激励）
- そんなことを考えではダメだよ（ジャッジ）

子どもの話を聴くときの5つの心得

- ①ジャッジしない ②アドバイスしない ③ありのままに受け止める
- ④勝手に想像しない（決めつけない）
- ⑤子どもの情景を見せてもらう（詳しく尋ねて情景をシェアする）

逆の対応をしてしまうと、本人は何に悩んでいるのかわからなくなります。また、できない自分を受け入れてもらえない感覚となり、何も言わなくなってしまうおそれがあります。



希死念慮があるかもしれないと思われるとき

「TALK」の原則で対応

- *言葉に出して心配していることを伝える（Tell）
- *「死にたい」気持ちについて率直に尋ねる（Ask）
- *相手の気持ちを傾聴する（Listen）
- *安全を確保する（Keep safe）

かかわりの具体的方法・・・①体調や日常生活のことから触れる②不安・苦痛などの感情を聴く③共感的に理解する④質問する「今もそういう気持ちになる？」

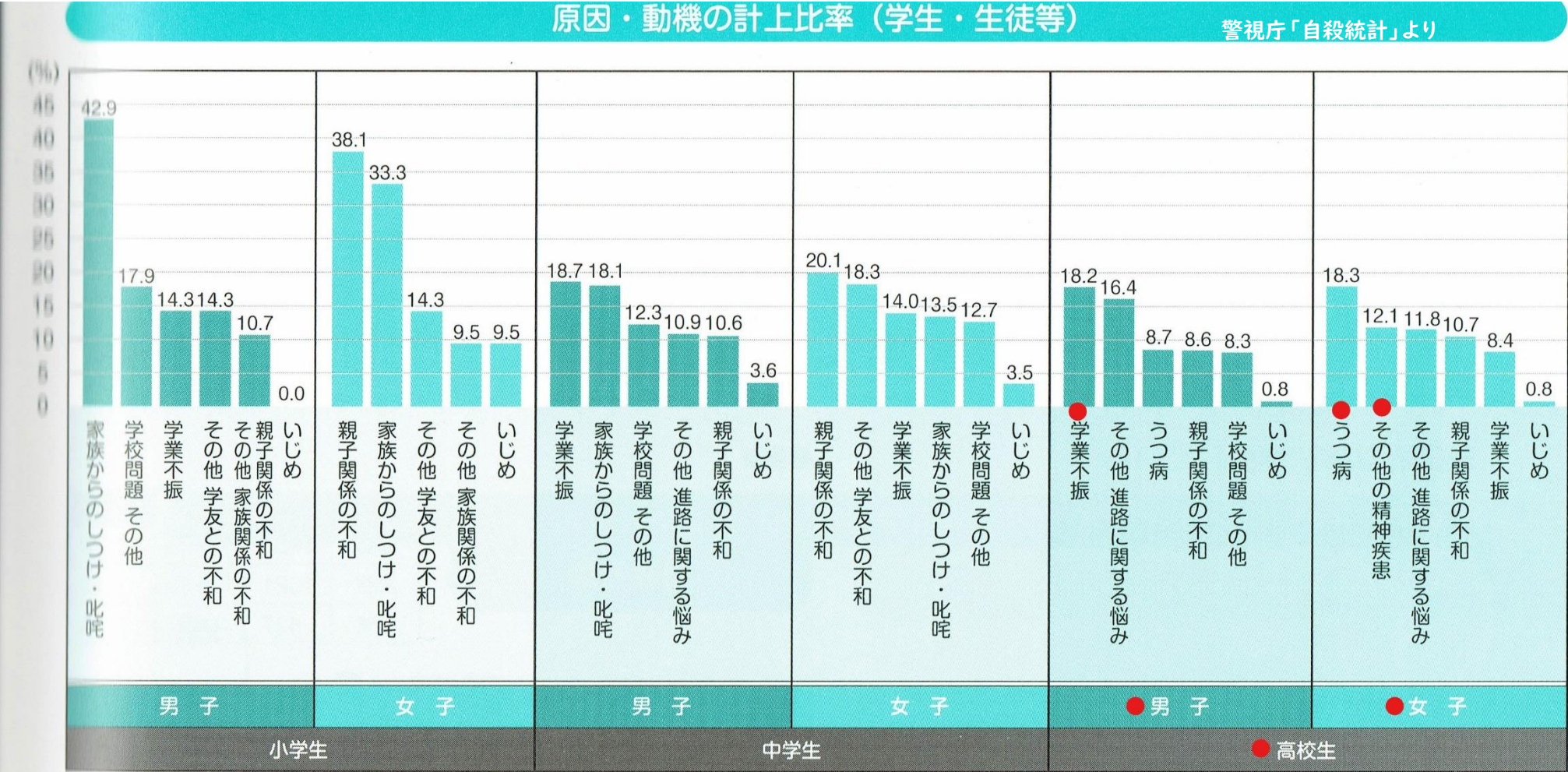
<資料:子どもの自殺の原因>

* いじめが主な原因ではありません。

小学生→家庭問題(家族からの叱責など) 中学生→家庭問題+学業問題 高校生→家庭問題+学業問題+精神疾患

自殺の原因はひとつではなく4つ以上あるといわれ、そのなかの一つが「いじめ」です。また、原因は年齢と共に蓄積され、複雑化していきます。

子どもの自殺の原因には大人が関わっています



すべての資料は 高橋聡美 氏(中央大学人文科学研究所 客員研究員)の講演資料および雑誌「健」より抜粋しました。