

悩みを抱える未成年への対応がわかるフローチャート

※自殺は複数の要因が絡み合い、追い詰められた結果、死に至るといわれており、このフローチャートは一例を示しているものとして留意してください。

① 悩みのサインに気づく

② 悩みのサインの状態は...

③ サインに気付いたときの対応法

家族だからこそ気づきやすいサイン

- ・朝起きられない
- ・食欲がない、または食べ過ぎる
- ・元気がない
- ・学校に行きたがらない、行かないなど

「自分を傷つける」というサイン

(本来は「自傷行為」と「自殺」は区別して考える)

- ・リストカット
- ・タバコの火をおしつける
- ・ピアス穴を過剰に開ける
- ・髪の毛を抜く

「消えてしまいたい」というサイン

- ・自殺をほのめかす
- ・自責する
- ・自暴自棄になる
- ・身の片づけを始める
- ・薬やアルコールを乱用するなど

- ・悩みやストレスが大きい
- ・こころのSOSを出している可能性がある
- ※かならずしもこころの病気になったとは限らない

- ・ストレスから自分を傷つける
- ・精神的な苦痛を和らげようとする
- ・次第に常習化する
- ・自己否定的なことが多いなど

・継続して行われる場合、長期的に自殺につながってしまうこともある

- ・一人で悩みを抱え、思いつめると自殺を考えてしまうこともある
- ・うつ病、統合失調症などの病気でも自殺のリスクは高まる

必ず声をかけ、話を聞く

- ・周囲の人たちにも様子を聞く(子どもの友達・友達のご両親・学校の先生・地域の方々など...)
- ・子どもを取り巻く人々と関わりを持つ

- ・自傷行為を責めない
- ・問い詰めない
- ・苦しい気持ちに寄り添う
- ・いつでも話を聞くと伝えるなど

- ・きびしい言葉をかけない
- ・「心配している、大切に思っている」という気持ちを伝える
- ・子どもの気持ちを受け止める
- ・一人にせず、近くで見守るなど

1. 最初に必要なこと
- ・偏見を持たない
 - ・冷静に対応する
 - ・落ち着いて話を聞くなど

2. 話を聞く姿勢
- ・話を聞くことに集中する
 - ・子どもの気持ちに共感する
 - ・子どもの目線理解する
 - ・考えを押し付けない

3. 話を聞く時のノウハウ
- ・話した内容を時々繰り返す
 - ・答えはできるだけ「How」で聞く
 - ・伝えきれない内容は紙に書いてもらうなど

4. 聞いた話を活かす
- ・話したことのメモをとっておく
 - ・本人が納得したうえで病院受診を勧める
 - ・必要なら専門機関に相談する

自分や家族を責めない
 子どもの不調は誰のせいでもありません。自分を責めたり、家族内で責めあったりして、家族の仲が悪くなることは、子どものストレスをさらに増やします。つらいとき、たいへんなときだからこそ、家族で支えあい、互いに協力しあうことが大切です。

- 専門機関などにつなぐ
- ・志布志保健所
 - ・大崎町保健福祉課
 - ・大隅児童相談所
 - ・学校の教職員
 - ・スクールカウンセラー
 - ・医療機関(心療内科・精神科)
 ※大崎町周辺の医療機関については以下のホームページでご確認ください。
<https://www.pref.kagoshima.jp/ae14/kagoshima-mhwc.html> (鹿児島県精神保健福祉センター) 「社会資源」の欄にて医療機関情報を公開

参考 厚生労働省「こころもメンテしよう～ご家族・教職員の皆さんへ」
 一般社団法人 全国PTA連絡協議会「子どものSOS 気づきと対応」

※第三者に伝えるときは、あらかじめ子どもにそのことを伝える