

子どもを守るう

～いじめ・自殺予防に向けて 子どもからのサインをキャッチ！～

近年はいわゆる「ネットいじめ」の心配も増大しています。いじめに悩み苦しむ子どもからは、さまざまなサインが発せられています。また、子どもが自ら命を絶つという痛ましい事故も発生しています。子どもがこうした行為に及ぶまでには、救いを求める必死の叫びをあげていることがほとんどです。しかし、子どもの発するサインは、無意識に発せられていることも多く、見過ごされがちでもあります。

そこで、子どもの発する主なサインをチェック項目としてまとめましたので、ぜひご家庭で点検して心配なことがあれば直ちに相談機関に連絡してください。

いじめのサインをキャッチ！

- 朝、なかなか起きてこなくなった。
- 頭痛、腹痛、吐き気などをよく訴えるようになった。
- 説明がつかないようなあざ、けが、ひっかき傷ができていたり、衣服が汚れていたり破けていたりする。
- 帰宅が遅くなり、理由を聞いても答えなくなった。
- おどおどしている。あるいは、何かにおびえるような様子が見られる。
- 自分の部屋にいたることが多くなり、外出しなくなった。
- 持ち物がなくなったり、落書きをされたりする。
- 遅刻や早退、欠席が多くなった。
- 電話の呼び出し音に過敏に反応するようになった。
- 携帯電話の呼び出し音を消すようになった。
- メールが来ても、親の前で見なくなった。
- 親と視線を合わせなくなった。また、家族と話をしなくなった。
- 学校や友達の話をしなくなった。
- 学習意欲がなくなってきたり、急に成績が下がったりしてきた。
- お金の使い方が荒くなった。
- リーダーシップがあるにもかかわらず、行動が消極的になってきた。
- 穏やかな性格だったが、暴力的な言葉や態度が目につくようになった。

自殺につながる危険性のあるサインをキャッチ！

- 疲労、睡眠不足、食欲不振、体重の減少など、さまざまな身体の不調を訴える。
- 不安感やイライラが増し、落ち着かない。
- 友達関係で孤立している、あるいは、一人でいることが多い。（引きこもりがちになる）
- 友達からいじめられる。または、友達をいじめる。
- 遅刻や早退、欠席が増える。（学校に通わなくなる）
- 投げやりな態度が目立つ。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 感情の変化が激しくなる。
- 不自然なほど明るく振る舞う。
- 勉強に集中できない。急に成績が下がり、いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- 別れの用意をする。（部屋の整理整頓、大切なものを人にあげる、日記や写真を処分する、借りていたものを返すなど）
- 「心配かけてごめんね」「今までありがとう」など、親を心配したり、育ててくれたことにお礼を言ったりする。
- 「遠くに行ってしまいたい」「すっかり疲れてしまった」「誰も自分のことを知らないところに行きたい」など、自殺をほのめかす。
- 自殺についての文章を書いたり、絵を描いたりする。
- 自己の安全を守れないような行為が目立つようになり、事故を繰り返したり、非常に危険な行為に及んだりする。（実際に大けがをする）
- 手首を浅く切る、薬を数錠服用する。

※サインの一つ一つを見ると、子どもであればそれほど珍しいことではないと考えがちです。しかし、総合的に判断することが重要で、その上で自殺の危険が疑われる場合は、直ちに学校に相談したり、専門家の意見を求めたりしましょう。

受容 共感

声をかける 話を聞く 悩みを受け止める 安易に励まさない

TALKの原則

（自殺の危険が高いと思われる人への対応の原則）

- T e l l** : あなたのことを心配しているということをはっきりと言葉にして伝える。
- A s k** : 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- L i s t e n** : 傾聴する。絶望感に満ちた悩みに対して徹底的に聞き役に回る。
- Keep Safe** : 少しでも危険を感じたら、けっして一人にしないで、安全を確保する。そして、適切な援助を求める。（医療機関に相談する）

主な相談機関

戸田市立教育センター 相談室	TEL 048-434-5670 9:00～17:00(毎日(除:祝日・年末年始))
南児童相談所	TEL 048-885-4152 8:30～18:15(月～金(除:祝日・年末年始))
子どもの人権110番	TEL 0120-007-110 8:30～17:15(平日)
埼玉県立総合教育センター	TEL 0120-86-3192 24時間(毎日)
埼玉いのちの電話	TEL 048-640-6400 15:00～21:30(金・土)
子ども家庭相談センター (戸田市役所子ども家庭課内)	TEL 048-433-2222 9:00～17:00(月～金(除:祝日・年末年始))
子どもスマイルネット	TEL 048-822-7007 9:00～21:30(毎日(除:祝日・年末年始)) 9:00～17:00(土日)
埼玉県警察 少年サポートセンター	TEL 048-865-4152 8:30～17:15(月～土(除:祝日・年末年始))
全国 web カウンセリング協議会 (ネットいじめ関係)	TEL 03-3535-0511 10:00～16:00(平日(除:祝日・年末年始))