

点から通信 Vol.92

発行日 R3、9、1

発行元 なかべこども家庭支援センター



E-mail kamifuusen@river.ocn.ne.jp
http://nakabe-gakuin.org/

「子どもからの SOS」

コロナ禍の影響で、子どもの自殺が増加しています。昨年1年間に自殺した小中高生は、警察庁のまとめによると499人に上り、統計が残る1980年以降で最も多いとされました。生きることへの希望を見いだせずに、命を絶つ子どもが後を絶たないとのこと。

自殺の主な原因としては「進路に関する悩み、学業不振、いじめ」となっています。学業や進路への心配を相談できないまま孤立感を深めていってしまったり、また「親子関係の不和」の問題も影響しています。外出自粛やテレワークの導入で家庭の環境に変化が生じ、そのストレスが身内に向けられ虐待や家庭内暴力にエスカレートし、子どもの居場所がなくなってしまった状況もあるようです。

現在の子どもの状況は、国立成育医療研究センターの調査によると、小学生～高校生に調査をした結果4人に1人が「死にたい、自分を傷つけたい」と考えており、うつ症状が見られることが非常に多いとのことでした。子どもがストレスをため込んでいても、周囲の大人がSOSに気がつき、ケアできれば苦しさは解消できますが、多くの子どもが言葉でSOSを訴えることがないということです。子どもとしては、親に心配させたくなかったり、言葉にしづらかったりする様です。その代わりに、体調や行動の変化が見られ体からSOSが発せられることがあります。具体的には下記のような状態がSOSのサインと言われています。

- 体調を崩しやすくなる
- 何度も手を洗うなどのこだわりが強くなる
- ストレス発散のため兄弟やペットなどをいじめる
- 連休明けや学校行事に登校できなくなる etc....

このような状態で、子どもから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まっている心配な子どもがいる時の対応として「Tell」「Ask」「Listen」「Keep safe」の頭文字をとって「TALKの原則」と呼ばれる自殺対策の原則があります。(1) Tell: 私は『あなたが心配だ』と誠実な態度で伝える。(2) Ask: 自殺についての思いを率直に尋ねる。(3) Listen: 話は最後まで聞き、絶望的な気持ちを傾聴する。(4) Keep safe: 話を聞いて危ないと思ったら安全を確保する。

(文科省 「子どもの自殺予防」ガイドブック引用)

子どものSOSに早く気づくために大切なことは、普段から「聴く姿勢」が重要です。子どもの気持ちを受け止め「あなたのことを教えて欲しい。あなたのことを少しでもわかりたい」と寄り添い理解する心が必要だと思います。

相談支援員 福富 美奈子

相 談 無 料

TEL083-250-8721 下関市古屋町1丁目2-56

子育てが辛い、子どもの友達関係、子どもの発育等、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

紙風船利用時間 9:00~17:00(電話相談は24時間受付)



怒りをコントロールする方法

怒りは誰にでも感じる自然なことです。しかし、自分の中にわいてくる怒りの火種を小さくすること、怒ったときどう反応するか、どう行動するかは、自分で決めることができます。

怒りをコントロールしないと・・・



- 怒りにまかせて、言わなくてもいいことまで言ってしまう。
- 予期していなかった、大胆な行動に出てしまう。
- 気持ちがあふれて、何も考えられなくなってしまう。

怒りの気持ちに呑まれてしまう・・・

怒りをコントロールするという事は・・・



- 怒りを他の感情と同じにとらえ、怒りを感じてもあわてない。
- 怒りを問題に取り組むサインとして受けとめる。
- 目標とするのは、問題を改善することで、自分の感情をぶつけることではない。
- 問題が解決した後は、怒りにしがみつかず、怒りを鎮めることができる。

怒りは現状を変えたいと願う心の表れです。怒りに支配されないための方法をいくつか紹介します。これなら出来そうだと思うものから試してみてください。

深呼吸をする

<やり方>

鼻から空気を吸い込み、その倍くらいの時間をかけて、口からゆっくり、お腹がぺたんこになるまで丁寧に息を吐きだす。怒りの温度計 5 までに行くと効果的！



一度その場を離れる (タイムアウト)

言い合いになった時、このままではひどいことを言ったり手が出てたりという時、いったんその場を離れる。無理にその場に止まって後悔しないように一度リセットする。ただし、離れる時には子どもが安全なことが条件。黙って立ち去るとパニックを起こす可能性もある。

怒りを書き出す (アンガーログ)

怒った出来事を書き出す。書き出すことで、自分の抱える怒りと冷静に向き合うことが出来、今後の対応の参考にすることが出来る。



体を動かす (身体リラクゼーション)

怒っている時間が長くなると、体もダメージを受け免疫機能も低下する。ストレッチ、ウォーキング、ランニングなど、普段から有酸素運動をする。ストレッチでも、筋肉がほぐれ効果がある。



プラスの感情を増やす (ハッピーログ)

今日あったいいことだけを日記に着ける方法。些細なことでも構わない。例えば、「信号が全部青だった！」「レシートが 777 だった」「子どもの寝顔がかわいかった」「ご飯がおいしかった」など。



1 日怒らないと決める (24 時間アクトカーム)

24 時間徹底して怒らないと決める！忙しい時にすると一層効果的。「怒らないで過ごす、こんなにも気持ちがいいのか」「怒らなくてもうまくいくんだ」ということを実感してみる。

ユーモアをわすれない

一つ一つのことをシリアスに受け止めすぎないことも大切。イラッと来た時、その状況の中にユーモアを見出すことで怒りにとらわれずに済む。たくさん笑うことは心のメンタルに、とてもいい影響を与える。

