

# お元気ですか？ あなたのこころ



## 「SOSの出し方に関する教育」を知っていますか？

SOSの出し方に関する教育とは、「死にたい」という訴えや悩みを抱え込まずに、信頼できる人に相談をしていこうと促す教育・啓発を指します。平成28年に改訂された自殺対策基本法には「SOSの出し方に関する教育」の推進について書かれておりすでにこの教育が始まっています。主なポイントと考えるのは次の3つです。



- ① 「死にたい」とまでの思いではなくても、学校生活に意欲がわからない、体の調子が悪い、人間関係がうまくいかず落ち込んでいるなど、子どもが不安定な状態にあるとき、一人で抱え込まないで、周囲の力も借りながら一緒に考えようと伝えること
- ② 友人から相談を受けた際にどんな対応をすればいいのかを考えること
- ③ 教育を受けた子どもたちが行動をとるときにきちんと対応できるような環境を作ること

SOSを出してくれた子どもにきちんと応えられるよう、③について地域で取り組んでいく必要があります。

## 話してみよう こころのSOS

### 子どもたちへ

「信頼できるおとなって誰だろう」と聞かれたら、すぐに思い浮かぶ人がいますか？こころが苦しいときは、がんばりすぎないで信頼できるおとなに相談するといいよ。その時は、分かってもらえるまで、**あきらめないで**少なくとも**3人目**まで、話してみて。

大人は子どもたちよりたくさん  
解決方法を

知ってるから、  
きつといっしょに  
考えてくれるよ。



### 大人の方へ

身近な子どもたちが授業で「信頼できる大人って誰だろう」と問いかけられたら、自分が入っているのでしょうか。日常の忙しさや余裕のなさから、子どもたちの頼れる大人になれていないことは、大人にとっても子どもにとっても少し寂しいことです。余裕がないときは周りの助けも借りながら、余裕のある時は子どもたちから頼られるようになりたいものです。家族や親せきに子どもがいなくても、仕事の場面や、地域のお兄ちゃんお姉ちゃん、おじちゃんおばちゃん、おじいちゃんおばあちゃんの立場で支えになってあげられたら、あたたかく住みやすいまちづくりにつながると思います。

子どもたちは信頼できる大人に相談を……。大人は、対応できる余裕を……。

# 子どもたちの「SOS」を受け止めるには？

- ジャッジしない 例：成績が悪かった時→「何この点数？怒」× 例「この点は〇〇にとってどう？」
- アドバイスしない 例：成績が悪かった時→「ちゃんと勉強しなさい！怒」× 例「残念だったね」共感
- ありのままに受け止める 例：成績が悪かった時→ 例「あきれわ！」× 例「悪かったねえ」
- 勝手に想像しない（決めつけない） 例：成績が悪い→ 例「ゲームばかりしてるからでしょ！怒」×
- 子どもの情景を見させてもらう 例：「どうした？」「なんかあった？」 詳しく教えてもらう。

まずは、まるごと受けとめ、よく話を聞いて気持ちを分かろうとすることが大切

子どもには、困難を乗り越える力・頑張れる力があるから、子どもを信じて、認めて支えてあげられるといいね。



## 子どもも大人も使えるこころの相談窓口

### 電話で相談したいとき

- こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

おこなおう まもろうよ こころ  
☎ 0570-064-556

- よりそいホットライン（（一社）社会的包摂サポートセンター）

つなぐ ささえる  
☎ 0120-279-338

- いのちの電話（（一社）日本いのちの電話連盟）

（鹿児島いのちの電話・24時間対応）  
☎ 099-250-7000

- #いのちSOS（NPO法人 自殺対策センターライフリンク）

おもい ささえる  
☎ 0120-061-338

- チャイルドライン®（18歳まで）

（NPO法人 チャイルドライン支援センター）  
☎ 0120-99-7777



- 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

なやみ言おう  
☎ 0120-0-78310

### SNSで相談したいとき

- 生きづらびっと

（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）  
友達追加  
（ID検索@yorisoi-chat）



- こころのほっとチャット

（NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア）



- あなたのいばしょ

チャット相談  
（NPO法人 あなたのいばしょ）



- 10代20代の女の子専用

（NPO法人 BONDプロジェクト）



### どこに相談したらいいのかわからないとき

- いのち支える

相談窓口一覧

（（一社）いのち支える  
自殺対策推進センター（JSCP））



- 支援情報ナビ

（新型コロナウイルス感染症  
対策推進室（内閣官房））



- 10代のための

Webサイト

Mex(ミークス)

（NPO法人 3keys  
（スリーキーズ））



【身近な相談窓口】 ● 出水保健所 電話 62-1636 ● 出水保健センター 電話 63-2148

上記以外にもさまざまな窓口があります。つながりにくい場合もあきらめず、時間帯を変えるなどして相談先を見つけてください。

次回は令和4年3月に発行します 発行元 出水保健センター（電話 63-2148）