

命 「命の重み」

こんなことはありませんか？

中学校2年生のあきらさん、最近、何だか様子が変わります。学校から帰ってきても元気がなく、思い詰めた様子で一点を見つめています。

何日も続くので、たまりかねてお父さんが、
「いったいどうしたんだ？」
と聞くと、あきらさんは急に泣きだし、
「もう嫌だ。死んでしまいたい。」
と言って、部屋に駆け込んでしまいました。



ワーク1

思い詰めたわが子を見たとき、どんなことを思いますか？

また、どんな対応をしますか？交流してみましょう。

資料2、3も参考にしましょう。

ワーク2

子どもが、「死んでしまいたい!」などの言葉を口にしたとき、大事なわが子に命の大切さを伝えるにはどのようにしますか?

.....

.....

.....

.....

.....

◇他の方の意見をメモしましょう◇



いいね!



いいね!

今日気が付いたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか?



今日から心がけてみてくださいね。お疲れ様でした。

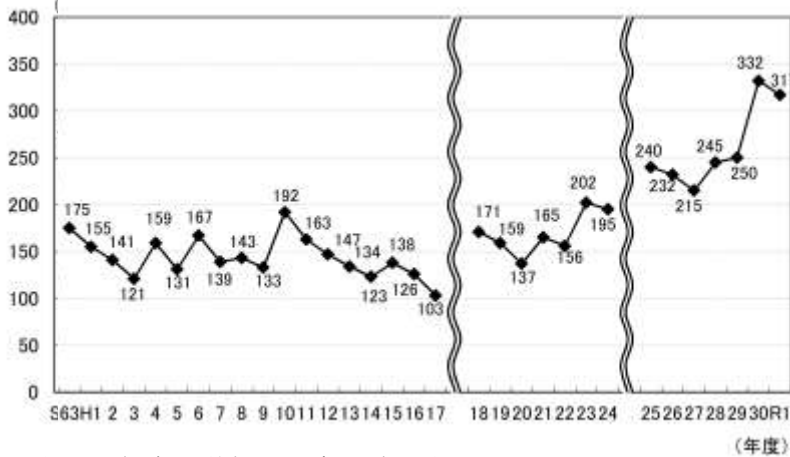


思春期の子どもは不安定で、人間関係のトラブルも起こりやすい。「うざい」「きもい」のような心ない言葉を深く考えずに使ったり、ちょっとしたすれ違いが大きな問題に発展していったりするのもこの時期だよ。

子どもが深く思い詰め、苦しんでいる時こそ、一番身近な親がしっかりと支え、生きていることのすばらしさに気づかせてやってほしいものだ。

資料 I

○児童生徒の自殺の状況



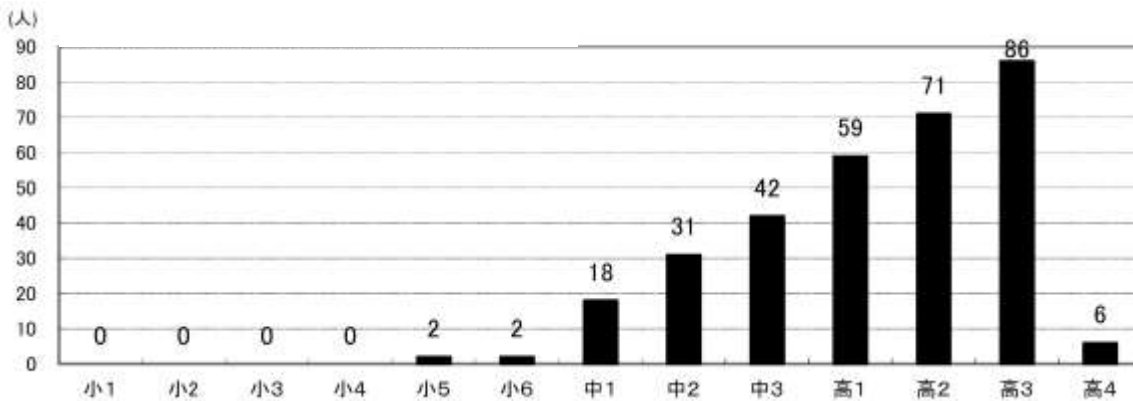
(注1) 平成18年度からは国私立学校、平成25年度からは高等学校通信制家庭も調査。

(注2) 令和元年度総数の内訳は、国立3人、公立238人、私立76人である。

(注3) 学校が把握し、計上したもの。

(注3) 小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程及び中等教育学校前期課程、高等学校には中等教育学校後期課程を含む。

○令和元年度の学年別児童生徒の自殺の状況



○自殺した児童生徒が置かれていた状況(国公立)

項目	小学校		中学校		高等学校		計	
	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)
家庭不和	1	25.0%	12	13.2%	20	9.0%	33	10.4%
父母等の叱責	0	0.0%	13	14.3%	18	8.1%	31	9.8%
学業等不振	0	0.0%	10	11.0%	8	3.6%	18	5.7%
進路問題	0	0.0%	18	19.8%	14	6.3%	32	10.1%
教職員との関係での悩み	0	0.0%	0	0.0%	2	0.9%	2	0.6%
友人関係での悩み (いじめを除く)	0	0.0%	7	7.7%	5	2.3%	12	3.8%
いじめの問題	2	50.0%	7	7.7%	1	0.5%	10	3.2%
病弱等による悲観	0	0.0%	6	6.6%	1	0.5%	7	2.2%
えん世	0	0.0%	9	9.9%	15	6.8%	24	7.6%
異性問題	0	0.0%	1	1.1%	8	3.6%	9	2.8%
精神障害	0	0.0%	8	8.8%	21	9.5%	29	9.1%
不明	2	50.0%	47	51.6%	139	62.6%	188	59.3%
その他	0	0.0%	3	3.3%	10	4.5%	13	4.1%

(注1) 調査対象: 国公立小・中・高等学校

(注2) 複数回答可とする。

(注3) 構成比は、各区分における自殺した児童生徒に対する割合。

(注4) 小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程及び中等教育学校前期課程、高等学校には中等教育学校後期課程を含む。

○自殺のサイン



◇その他のサイン

- ・これまでに関心があった事柄に対して興味を失う。
- ・注意が集中できなくなる。
- ・いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- ・成績が急に落ちる。
- ・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- ・投げやりな態度が目立つ。
- ・身だしなみを気にしなくなる。
- ・健康や自己管理がおろそかになる。
- ・不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- ・自分より年下の子どもや動物を虐待する。
- ・学校に通わなくなる。
- ・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- ・家出や放浪をする。
- ・乱れた性行動に及ぶ。
- ・過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
- ・自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする。

以上のサインの中には、子どもではそれほど珍しいことではないと考えられるものもあるかもしれませんが、総合的に判断することが重要です。難しいことではありますが、子どもに関わる大人は子どもの変化を的確にとらえて、自殺の危険を早い段階で察知し、適切な対応ができるようにしたいものです。

○対応の原則

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た子どもに出会ったとき、その気持ちを否定したくなって、「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。

しかし、それでは心が閉ざされてしまいます。自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、次のような TALK の原則が求められます。

Tell: 言葉に出して心配していることを伝える

Ask: 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる

Listen: 絶望的な気持ちを傾聴する

Keep safe: 安全を確保する

出典:「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」

(文部科学省 https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2009/04/13/1259190_12.pdf)

○ひとりで抱え込まない

自殺の危険の高い子どもをひとりでかかえこまないようにしましょう。学校、家庭、関係機関、地域の人と協力して、子どもが危機を乗り越えるのを手助けするようにしましょう。

参照:相談窓口(本書 P119~P121)

子どもが思い悩む前に

命の重みを教えよう

「文字で伝えよう～手紙編」

子どもの誕生日に、親から子に宛てた手紙を書いてみましょう。手紙の中なら普段口にできないことも言えるものです。今まで言えなかった「ありがとう」や「ごめんね」といった子どもに対する正直な思いをつづってみましょう。

普段あまり見せない愛情も前面に出して、自分は愛されている存在なのだと子どもに実感させましょう。



「言葉で伝えよう～アルバム編」

たまには子どもの幼い頃の写真を出してきた、一緒に見ましょう。「この時は〇〇で大変だったんだよ。」と話が弾むことでしょう。そんな中で、命を授かった時の思いや名前に込めた願いもじっくり語ってあげましょう。

「一緒に読んでみよう～読み物編」

命をテーマにした話を親子で一緒に読んでみましょう。難しくなくさっと読めるけれど深い話を紹介します。

「いのちのまつり」

ヌチヌグスージ」

草場一寿 著 平安座資尚 絵
サンマーク出版

命のつながりを考えられる絵本

「いのちのおはなし」

日野原重明 著 村上康成 絵
講談社

医学博士として活躍された著者が、95歳だった時に子どもたちに贈った絵本です。

「いのちのバトン」

「初めて出会う相田みつをのことば」

相田みつを 立原えりか 著
角川文庫

元気になれる相田みつをさんの詩を紹介した本です。

困ったときは・・・

一人で悩まず相談しましょう


- 学校の先生に
子どもの様子をよく知っている学校の先生にまず相談を。
- 子育て仲間
同じ目線で聞いてくれる仲間は心の支えになります。
- おじいさん、おばあさん、親戚に
人生の先輩からアドバイスをもらいましょう。

普段から信頼して相談できるつながりを作っておきましょう。



ねらい

- 命はひとつしかないかけがえのないものであることを子どもに伝えるにはどうすればよいか、話し合ひましょう。

時間	進め方	留意点
10分	<p>はじめのことば</p> <p>「みなさん、こんにちは。本日は参加いただきありがとうございます。今日は『命の重み』について考えましょう。」</p> <p>アイスブレイク</p> <p>「最初にみなさんで簡単なゲームを楽しみましょう。では、やり方を説明します。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆グループ内でペアを作り自己紹介。(メモ可) ◆次に、グループ内全体で、ペアになった相手の紹介を順番にしていく。 	<p>◇笑顔で親しみやすい言動を心がける。</p> <p>小道具として「お茶」やちょっとした「お菓子」があると、やわらかい雰囲気を演出し、話も弾みやすくなる。</p>  <p>◇「7 アイスブレイク②」参照。</p>
30分	<p>3つの約束の確認</p> <p>「では、これから活動に入りますが、その中でみなさんに守ってほしい約束が3つあります。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆3つの約束を確認する。 <p>ワークシヨツプ</p> <p>「まず、ワークシートをご覧ください。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆「こんなことはありませんか?」を読む。 <p><ワーク1></p> <p>「わが子があきらさんのように思い詰めた様子だったとしたら、どんなことを思いますか? また、どんな対応をしますか? 交流してみましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ときどきして、どうしたらいいのかわからない。 ・大事なわが子であることを伝えたい。 ・いつも見守っていると伝える。 <p><ワーク2></p> <p>「子どもが、「死んでしまいたい!」などの言葉を口にしたとき、大事なわが子に命の大切さを伝えるにはどのようにしますか?」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ワークシートに考えをメモし、交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・生まれた時の様子と夫婦の気持ちを話す。 ・まずじっくり気持ちを聞く。 ・苦しかった自分の体験を話す。 	<p>◇「3 3つの約束」参照。</p> <p>◇家庭内の話題も出るため、信頼関係が大切であることを理解してもらう。</p> <p>◇「5 進行役について(1)子育てサロン型」参照。</p> <p>◇ワークシートにメモする時間がなければ、そのまま交流に入ってもよい。</p> <p>◇参加者が話しやすくなるよう、進行役が最初に例を話すことよい。 何も出ない場合は資料2、3を参考にする。</p> <p>◇時間配分を考え、全員に話す機会を与える。</p>
20分	<p>振り返り</p> <p>「今日の話し合いを聞いて、よいと思ったこと、やってみようと思ったことは何ですか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ワークシートに考えをメモし、交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・このような不安な状況にならないようにしたいけど、親としての構えがいくつか参考になった。 ・普段から子どもに大切な存在だと伝えたい。 <p>「いろいろな意見の中には、今日からいかせそうなヒントがありました。私は○○さんの△△という意見がなるほどと思いました。話し合うことで気持ちが軽くなった方もいらっしゃるでしょう。これからも積極的にこうした機会を活用してください。資料を参考に、子どもとの向き合い方も考えてみましょう。」</p>	<p>◇代表で1~2人に話してもらう。</p> <p>◇進行役が参加者と同じ目線で「こんなヒントをもらった」という話ができることよい。</p> <p>◇時間があれば、資料1を配る。</p>