

子ども・若者のこころの健康づくり ～3月は「自殺対策強化月間」～



3月は「自殺対策強化月間」です。自分や大切な人のこころのサインを見逃していませんか。



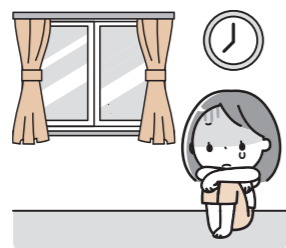
自分や大切な人を守るためにも、こころのサインに気付いたら、一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。
健康増進課(2階)
☎ 561-2323、FAX 561-2482



悩みやストレスが大きくなったり、こころが苦しくなったりしたとき、さまざまなサインが現れます。「何だかこれまでと様子が違う」「以前はこんなことなかったのに…」など、普段一緒に過ごしているからこそ気付きやすいサインもあります。

子どものSOSのサイン

- 朝、起きられない
- 睡眠のリズムがくずれている
- 食欲がない、あるいは食べすぎる
- 急激にやせたり太ったりする
- 頭痛や腹痛を訴える(特に朝)
- 元気がない、顔色が悪い
- 学校に行きたがらない、行かない
- 無口になった、家族と話さなくなった
- 一人で部屋にこもりがちになった
- イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなった



自分を傷つけるというサイン

ストレスから自分を傷つける行為が、10～20代を中心とした若い世代にみられます。リストカット、たばこの火を押しつける、ピアスの穴を過剰に開けるなどの他、髪の毛を抜く抜毛症などもあります。これらの行為には、自分のからだを傷つけることで、精神的な苦痛を和らげようとする気持ちが隠れていることがあります。

上記のようなサインに気付いたときの対応

周りの人のSOSに気付いたら、勇気を出して声を掛けてみませんか。

- 「最近しんどそうだけど何かあった?良かったら話してくれる?」など、心配しているという気持ちを伝える
- 「一緒に考えよう」「何があっても味方だよ」など、いつも味方であるという姿勢を伝える
- 否定せず最後まで話を聞く
- 話してくれてありがとうという姿勢で聞く
- 本人がどのように感じているか、考えているか、本人の気持ちや考えを理解する
- 話してくれないときは無理強いわず「いつでも聞かからね」「あなたのことを気にかけているよ」というメッセージを伝え、話してくれるのを待つ



令和3年の全国の自殺者数は、2万1,007人です。10歳～39歳までの若い世代の死因の第1位が自殺となっており、10代の自殺者数は近年増加傾向となっています。

●年齢階級別死因順位

年齢	第1位		第2位		第3位	
	死因	割合(%)	死因	割合(%)	死因	割合(%)
10～14	自殺	28.6	悪性新生物	19.2	不慮の事故	12.4
15～19	自殺	50.8	不慮の事故	18.2	悪性新生物	8.7
20～24	自殺	57.0	不慮の事故	13.1	悪性新生物	7.0
25～29	自殺	52.1	悪性新生物	10.5	不慮の事故	9.7
30～34	自殺	41.1	悪性新生物	17.1	不慮の事故	8.6
35～39	自殺	30.1	悪性新生物	23.0	心疾患	8.4
40～44	悪性新生物	27.9	自殺	20.6	心疾患	11.2
45～49	悪性新生物	32.3	自殺	13.1	心疾患	12.3
50～54	悪性新生物	36.7	心疾患	13.0	自殺	8.8
55～59	悪性新生物	41.6	心疾患	13.1	脳血管疾患	7.3
60～64	悪性新生物	45.1	心疾患	12.3	脳血管疾患	6.9

悪性新生物:がん
死因順位別にみた構成割合
資料:厚生労働省「令和2年人口動態統計」より

相談しましょう

子どもの様子で悩んだり不安になったりしたときは、一人で抱え込まず、身近な人や学校の先生、地域のこころの相談窓口にご相談しましょう。

「こころのサポートしが」

LINE相談
16:00～22:00
(3月31日(金)まで)
LINE公式アカウント「こころのサポートしが」を友だち登録して利用してください。



●電話相談

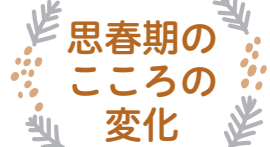
相談窓口	電話番号	開設時間
市健康増進課	561-2323	平日★ 8:30～17:15
市子育て相談センター	561-2339	平日★ 8:30～17:15
市子ども・若者総合相談窓口	561-0188	平日★ 8:30～17:15
県草津保健所	562-3534	平日★ 8:30～17:15
県子ども・子育て応援センター(こころんだいやる)	524-2030 ☎ 0120-0-78310	9:00～21:00(年末年始を除く) 24時間全国共通相談ダイヤル
県子ども・若者総合相談窓口	567-5058	平日★ 9:00～16:00
県自殺予防電話相談	566-4326	9:00～21:00(年末年始を除く)
県こころの電話	567-5560	平日★ 10:00～12:00 13:00～21:00
滋賀いのちの電話	553-7387	金～月曜日10:00～20:30
いのちの電話(フリーダイヤル)	☎ 0120-783-556	16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日 8:00
いのちの電話(ナビダイヤル)	0570-783-556	10:00～22:00
よりそいホットライン(フリーダイヤル)	☎ 0120-279-338	24時間

★祝日・年末年始を除く

なぎ 凧の会おうみ(県自死遺族の会)

大切な人を自死で亡くした遺族が思いを語り合う「わかちあいの会」を開催しています。新型コロナウイルス感染症の影響で、開催を中止することがあります。詳しくは、凧の会のホームページをご確認ください。

- 🕒 毎月第3土曜日 14:00～16:00(13:30～受付)
- 📍 アクティ近江八幡(近江八幡市) ¥300円
- 🌐 HP <http://naginokai.g2.xrea.com/>



思春期は周囲の影響を受けながら、一人の大人として自分を確立する時期です。からだにもこころにもさまざまな変化がみられます。周りから自分がどう思われているか気になる
● 自分の魅力や欠点に気になる
● 仲間外れになりたくない、でも自分らしくいたい
● 自立したい、でも親から離れる不安や心細さもある
● 家族への不満と同時に愛着を感じる