



# 自殺から 子供を守る

School Psychology Program  
McKay School of Education  
Brigham Young University ©2012

**Melissa Allen Heath**  
801-422-1235  
melissa\_heath@byu.edu

Parents  
Helping  
Children



## 両親や保護者は、注意することによって自殺を防ぐことができます

次のようなことがあれば注意してください：

- 「死にたい」、「生まれて来なければよかった」などと言う。
- 活動に参加しない、家族や友達を避ける。
- 性格、睡眠、食生活などに異変がある。危険にさらす事を他人や自分にする。麻薬やアルコールを乱用する。
- 個人的なものを人に上げたり、もう二度と会わないかのような別れをつける。
- 訳もなく、気分が変わる。
- 愛する人の死後、失恋、友達とのけんか、いじめ、十代での妊娠、ないし深刻落胆を経験した後、絶望的な気持ちになる。

どんなことをしても彼らを守ると伝える。

## 両親や保護者は、直接自殺について尋ねることで助けることができます

こう言った質問は尋にくいので、子供と話す前にひとりでこういった質問を声に出して練習してみるといいかもしれません。「もう物事がうまくいかないと思っているの?」「自殺について考えているの?」「自分を傷つけることについて考えているの?」もし子供が自殺のことを考えたことがある場合は、もっと細かく情報を聞きさすことが重要です。「どうやって自分を傷つけたり自殺したりすることを考えているの?」「\_\_\_\_\_ を手に入れる方法があるの?」「\_\_\_\_\_ をどこで手に入れるの?」(彼らが答えた方法を空白に書き込みます。例えば、薬剤や銃など)「自殺するか考えたことあるの?」計画が詳細なほど重要な問題です。そして、至急に専門家の助けが必要となります。助けを求めて下さい。学校の精神科の専門家の先生があなたを助けることができます。(宗教の指導者やほかの公民の指導者も援助をすることができます。)あなたは独りではありません。

## 子供と話し合う時のアドバイス

## 両親や保護者が、自殺について話すことは大きな助けになります

これはとても繊細なトピックです。両親として、自殺について話すと子供が自殺を選ぶ可能性が増すのではないかという心配がでできます。しかし、自殺を望む子供のほとんどはすでに自殺のことを考えたことがあります。自殺について話すことは、自殺する可能性を高めません。子供の行動や活動に、異変がきたらこう言った質問をして下さい。「最近、自分らしくないね。どうかしたの?」、「何か問題を抱えているようだけど、大丈夫? 心配しているんだけど、大丈夫?」



- 気を散らさないようにする。例えば、テレビ、電話、他の人との会話などをなくす。
- 冷静に落ちついた声と穏やかな表情を保つ。
- 質問をし、そして子供の話しを聞く。子供と視線を合わせ、向き合って話す。
- 会話を独占せず、子供に話させてください。口を出したり、叫んだり、脅かしたり、また、批判したりしないこと。
- もしあなたや子供が怒り始めたら、休憩し、落ち着いてから、また後で話し合ってみましょう。
- 援助を提供することに焦点を置く。子供の怒りと絶望に怒ってはいけません。

子供が話したくなければ、子供のことを心配していると伝える。専門家の先生、宗教の指導者、カウンセラーなど、ほかに援助してくれる人と話すことを提案する。



### 子供が自殺の兆候を表したときにすべきこと

- 子供を独りにしない。
- 「心配しているよ。あなたのことを理解してくれる人を探して、助けてもらう」と説明する。この事を内緒にすると約束しない。自殺したいと言う気持ちがあることを批判しない。どんなことをしてでも彼らを守ると伝える。
- 助けを求める。緊急電話(911)に電話をするか、近くの救急病院に連れて行く。
- 危険物を取り除く。(特に銃や薬など)、または、安全な場所に保管する。
- 「あなたは一人ではない」、「自殺はしてはいけない」、「あなたに必要な助けを探す」と伝える。

