

講演要旨 「もし子どもに『死にたい』と言われたら、どう対応するか」 中尾和人氏

「もし子どもに『死にたい』と言われたら、どう対応するのか」

1. 子どもたちを取り巻く自殺の現状

日本では自殺者数が減少傾向にある一方、小・中・高校生の自殺は深刻な課題となっている。子どもが自殺に至る背景には、学校生活や人間関係、健康上の問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合っている。

2. なぜ子どもは相談できないのか

子どもが悩みを抱えていても、必ずしも周囲に助けを求められるとは限らない。その背景には、次のような理由がある。

- **無力感**: 何度も努力しても状況が改善せず、「どうせ何をしても無駄だ」と感じてしまう。
- **家族への遠慮**: 親を悲しませたくない、心配をかけたくないと思い、苦しみを打ち明けられない。
- **相談への抵抗感**: 「もっと頑張ればよい」などの言葉や、心の不調に対する偏見を恐れて相談をためらう。
- **視野の狭まり**: 心が追い詰められると、相談するなどの解決方法が見えなくなってしまう。
- **相談経験の不足**: 誰に、どのように相談すればよいかわからない。
- **AI への依存**: AI には気軽に話せても、人間には相談できない場合がある。
- **自分の不調への気づきにくさ**: 心の疲れを自覚できず、限界まで無理を続けてしまう。

3. 保護者・学校・周囲の大人に求められること

子どもが「死にたい」と口にしたときだけでなく、言葉にできない苦しさを抱えている可能性にも目を向けることが大切である。

子どもの気持ちを安易に否定したり、励ましたりするのではなく、まずは話を聴き、本人の思いを理解しようとする姿勢が求められる。また、子どもが一人で問題を抱え込まないよう、普段から安心して相談できる関係を築き、家族・学校・地域・専門機関が連携して支える必要がある。

子どもを支えるためには、「相談してくれるのを待つ」のではなく、子どもが安心して気持ちを話せる環境を日頃からつくるのが重要である。大人が子どもの小さな変化に気づき、苦しみに寄り添うことが、命を守るための第一歩となる。

4. 子どもの SOS に気づき、気持ちに寄り添うために

子どもが悩みを抱えていても、必ずしも「死にたい」と直接言葉にするとはいりません。普段と違う行動や表情、学校に行きたがらないなどの変化に気づき、決めつけずに話を聴くことが大切です。

子どもから相談されたときは、頭ごなしに否定したり、すぐに助言したりせず、まずは本人のつらさや気持ちを受け止めます。日頃から話しやすい雰囲気をつくり、子どもが安心して相談できる関係を築くことも重要です。

また、深刻な危険が疑われる場合には、一人で抱え込まず、家族や学校、専門機関などと連携して安全を確保する必要があります。

講演では、子どもの言葉や行動の背景にある思いを理解しようとする姿勢の大切さが強調されました。子どもの SOS を見逃さず、相手の立場に立って気持ちに寄り添うことが、支援の第一歩となります。

講演要旨 奈良いのちの電話協会の活動について 矢奥妙子氏

「いのちの電話」は、悩みや苦しみを抱える人の話に耳を傾け、本人が自分の力で前に進むための支援を行っています。奈良いのちの電話協会では、24 時間 365 日の電話相談を長年にわたり継続し、匿名性や守秘義務を大切にしながら、さまざまな悩みに対応しています。

相談内容は、自殺を考えるほど深刻なものから、病気や介護への不安、孤独、身近な人との死別、日常的な会話を求めるものまで多岐にわたります。近年は、10 代の若者からの相談も増えており、時代とともに変化する悩みに対応するため、相談員も学びを重ねています。

一方、相談員の減少が課題となっており、新たな担い手の育成が求められています。養成講座や継続的な研修を通じて、相談者の気持ちに寄り添う「聴く力」を身につけていきます。

講師自身も、20 年間の相談員活動を通して、人の話を落ち着いて聴き、相手の気持ちを受け止める力が身についたと振り返りました。

講演の要点は、誰かの話に心を傾けることが、その人の生きる力を支えるだけでなく、自分自身の成長にもつながるということです。