



友と出会えたの
一緒に遊んで
泣き合える♡
(中央区・南望子)

朝 卯と割小り双子だった心
(中央区・MF)

毎日見える空
(港区・三ツ川)

好きな人がいること☆
(花見川区・しり)

友達がたくさんいて
いろんな話が出来ること
(中央区・あつこ)

大好きな友達と
話すこと!
(中央区・RT)

親友とは話さない
話してやること!!
(中央区・RU)

小さなSOSに気づいて
—かけがえのない命を守るために—

家族や友達と
笑合っている時。
(港区・まいか)

「不幸...」って言う友達に出会ったこと。
(中央区・YH)

食べたこと、幸せだなあ...
(港区・RY)

人間に生まれ変わった
(中央区・NU)

月曜日だとおきたら
日曜日だとおきたら
(港区・TK)

毎日友達と笑って過ごせること
(中央区・優子)

幸せなとき、夢を持っているときを思い出すことは、心が元気になるおまじない。
つらいこともあるけれど、楽しいこともあったよね。
子どもたちが小さな幸せをたくさんみつけてくれました。
つらいときには、これらの言葉を思い出してくださいね。

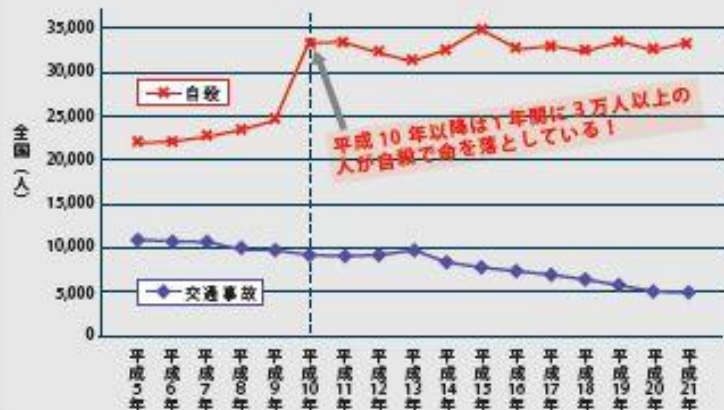


はじめまして。ボク、うさおです。
みんなは自殺をする人のこと、どう思う？
ボクは心が弱い人がするんだと思っていたんだ。でも本当はそうじゃなかった!!

自殺をしてしまう人は、一気にたくさん
のことが降り注いで心が苦しくなり、支え
られなくなってしまふんだ。だから、年齢、
性別に関係なく、だれにでも起こりうる
こと。自分は大丈夫って思っているけど、
そんな可能性があるんだって。

そこで今日はみんなといっしょに、自殺について
真剣に考えたいと思います。

自殺者数と交通事故死亡者数の推移



資料：警察庁生活安全局「平成21年中における自殺の概要資料」（平成22年5月）
警察庁交通局「平成21年中の交通事故死者数について」（平成22年1月）より

年齢別死因

	第1位	第2位	第3位
10～14歳	不慮の事故	悪性新生物	自殺
15～19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30～34歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患
40～44歳	悪性新生物	自殺	心疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患

資料：内閣府「平成22年版自殺対策白書」より



死亡原因に自殺が多いんだね…
子どもの自殺も順位が高い。

3万人ってどれくらい？

QVC マリンフィールドの収容人数
(30,022人)^{※1}と同じくらいが…。
千葉市内の中学生全員(25,499人)^{※2}より
多いんだって！

※1 千葉ロッテマリーンズ公式HPより
※2 文部科学省平成22年度学校基本調査より

平成21年の自殺者数 32,845人。
つまり1日あたり約90人が
自殺しているってこと!?



1 からかい半分でも傷つきます



2 みんなと顔をあわせるのがつらくなります



たとえば・・・

3 みんなが気にして話しかけてくれても今度はひとりでいたくなったりします

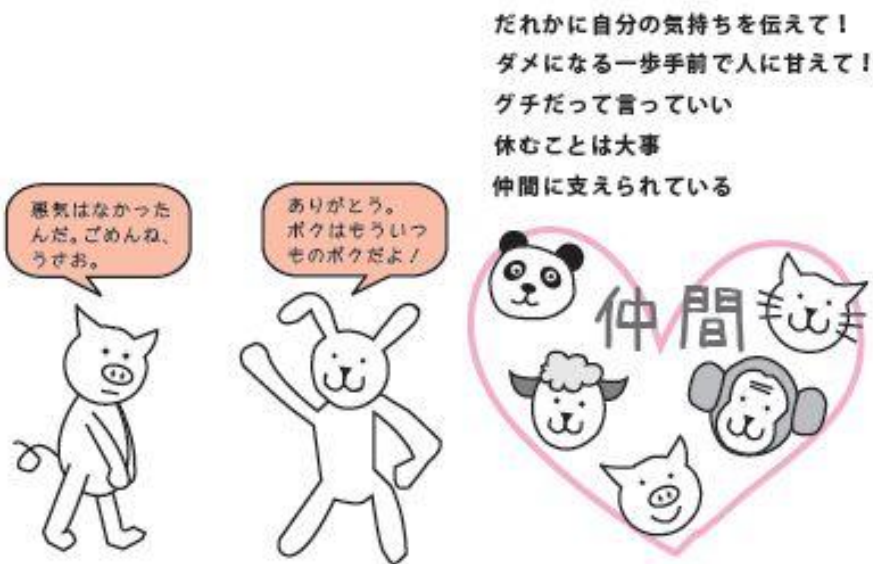


4 悪いほうに考えてしまって、もう自分は消えてしまいたいと思うように…





解決に向けて・・・



ボクたちみんながこんなことに気がつけたい。



- ★死にたくなる人のちょっとしたサインに気づけることが大切だよ。
- ★「いっしょに行こう」「まってるよ」と寄りそえるといいね。
- ★「死ね」とか「勝手にしなよ」という言葉は本気じゃなくても使わないでね。
- ★「大丈夫?」「がんばって!」はプレッシャーになってしまうこともあるんだ。

自殺を考えている人の出しているサインにはこんなものがあるよ

- 原因がはつきりしないカラダの不調が続く
- いままで好きだったことに興味を失う
- 大切にしていたものを人にあげる
- リストカットをする
- 自殺について口にする



自殺予防のための

- ① 気づき
「いつもとちがうなあ...」
- ② 声かけ
「なにかあったの?」

4つのポイント!

- ③ 話をきく
「話してくれてありがとう」
- ④ 伝える・つなぐ
「相談してみようよ」



自殺未遂した人のお話

自殺未遂をする3ヶ月ほど前に、仕事が変わったり、母親が倒れたりといろいろなことが起こった。母子家庭で育ち、大抵のことは大丈夫だと思っていたが、だんだん眠れなくなった。眠れない日が続くと、判断力や決断力がにぶくなり、一番自信を持っていたはずの仕事ができなくなっていた。そしてできない自分を責めながら自分は何のためにいるんだろうと思い始めるようになった。妻にも「自分は価値がない」と言ったり、人と話するのがいやになったのだ。

そんな私を妻が心配して、私の上司に連絡。上司から医者に行くよう勧められ、病院へ行くと診断はうつ病。医師から3ヶ月休むよう言われた。上司に報告しないといけない。1日目は報告できなかった。2日目も報告できずに夕方になってしまった。大事な人を裏切ってしまった。自分を消したい。もうだめだ。気づいたら家にあったロープをタンスにかけて首をつっていた。

すーっと遠のく意識に「それじゃ死ねないよ」と女の子の声がかえてきた。青空と花畑と白いブラウスを着た女の子がみえて、気持ちよくなった瞬間、急に目がまわり、吐き気がしてからだが熱くなった。丈夫な金具が飛んで、自分は畳の上に落ちていたのだ。これでは死ねないと、今度は包丁で腹を刺そうと思った。そのとき電話が鳴って、出ると上司だった。私からの

連絡がないのが変だと思って家まで来ていた。上司は嫌な予感で十五分早く職場を出た。あともう少し上司がいからふたりの娘さんたちのことを考えなさい」と上司は言った。

休んでいる間、不安だった。戻るのがこわかった。でも上司や先輩たちが電話で「いい声してるな、メールもまともになってきたな」「待ってごめん」「1ヶ月月声を聞かないとさびしいよ」と言っていて、けっして「大丈夫か?」「元気か?」とは言わなかった。ありがたかった。私は生かされている。電話のあと大声で泣いた。泣いたら本当にすっきりした。

休むことの方が死ぬことより勇気が必要だが、休むことは大事。うつ病はがんばらないことが大事。少しずつ良くなってきて、心配してくれた上司や先輩たちのために必ず戻ろう、そんなふうに思えるようになっていった。そして復帰の日、ひとりでは入りにくいだろうと、わざわざ遠回りして先輩が迎えに来てくれた。うれしかった。ふたりに「おはようございます」と入った。

たくさんの人に支えられていた。それに気づけた。

いつも私たちの気持ちに
気づいてくれてありがとう

拝啓 大人のみなさんへ

私たちのこと、育ててくれてありがとう。
いつも「いやだなま」なんていっているけど、
本当は大好きで大好きでたまらないんだ。
恥ずかしくて言えないだけなんだ。

子どもだから、いつも困らせちゃってるけど、
これからも困らせちゃうかもしれないけど…
そんなときはまたしかってください。

でも、もし大人のみなさんが苦しいことがあったら、
私たちもちゃんと話しをきくからね！
大人だからって弱音をはいちゃいけないってことはな
いし、もしいなくなったら私たちは悲しくてさびしく
てどうしたらいいかわからなくなっちゃう…。

私たちが元気に過ごせるよう、りっぱな大人になれる
ように、これからも見守っていてください。

子どもたちより

P.S. 私たちはすなおに言えないけど、大人がそばに
いてくれて本当にうれしいと思っています。



かけがえのない大切なあなたの命だから、
いつでも相談待っています。

● こころの悩み相談 ●

● 眠らぬこころの悩み相談ダイヤル ●

千葉県こころの電話
TEL 043-204-1583
平日（祝日・年末年始を除く）
12:00-17:00
<千葉県こころの健康センター>

千葉いのちの電話
TEL 043-227-3900
毎日 24 時間
（年中無休）
<（社）千葉いのちの電話>

● どのような悩みの相談でも ●

● ちょっと気になることや
聞いてみたいこと等の相談 ●

チャイルドライン千葉
TEL 0120-99-7777
月～金 16:00-21:00
（18歳までの子ども専用）
<（特）子ども劇場千葉県センター>

子ども電話相談
TEL 043-279-8080
月～金（祝日・年末年始を除く）
9:00-16:30
<千葉県児童相談所>

● いじめなど学校生活の悩み相談 ●

● 悩みがあったら
スタッフに気軽に相談 ●

教育相談ダイヤル 24
TEL 0120-101-830
毎日 24 時間
（年中無休）
<千葉県教育委員会指導課>

子ども交流館
千葉市中央区中央 4
（きぼーる内 3～5階）
月、水～日（年末年始を除く）
9:00-20:00
<千葉県子ども企画課>

このパンフレットは、内閣府地域自殺対策緊急強化基金を活用して作成しました。
千葉市の子どもたちが、当事者や相談を受けている方などのお話を聞いて「自殺
する人、悩んでいる人が一人でも減ってほしい」という願いからできあがりました。

千葉県子ども未来局子ども未来部子ども企画課
〒260-8722 千葉市中央区千葉港 1 番 1 号 TEL 043-245-5673

R70
高品質な印刷インク

PRINTED WITH
SOY INK

平成 23 年 3 月