

保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和4年における児童生徒の自殺者数は過去最多の514人となり、大変憂慮すべき状況にあります。特に高校生の男子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加しております。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることも考えられます。

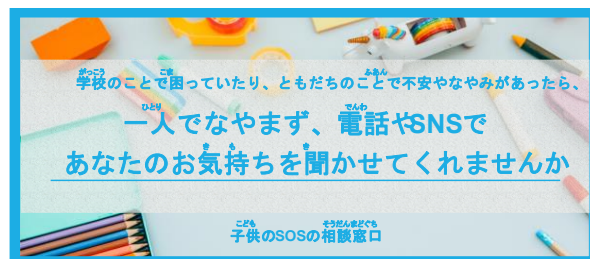
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(自殺直前のサインの例)

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理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

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

もうすぐ夏休みが終わりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強したりできるのが楽しみな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に困ったことや嫌なことがある人、学校が始まるのが不安な人もいるかもしれません。

みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。不安やなやみがあるときは、一人でかかえこまず、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達など、しんらいできる人になやみを話してみませんか。

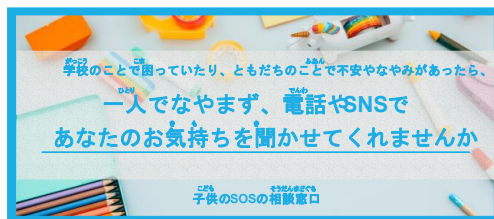
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいことではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまずは相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、しんらいできる大人につないであげてください。また、身近に相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口のしょうかい動画
電話やメール、ネットなどの相談窓口
(リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



れいわ ねん がつ
令和5年8月

もんぶかがくだいじん ながおか けいこ
文部科学大臣 永岡 桂子

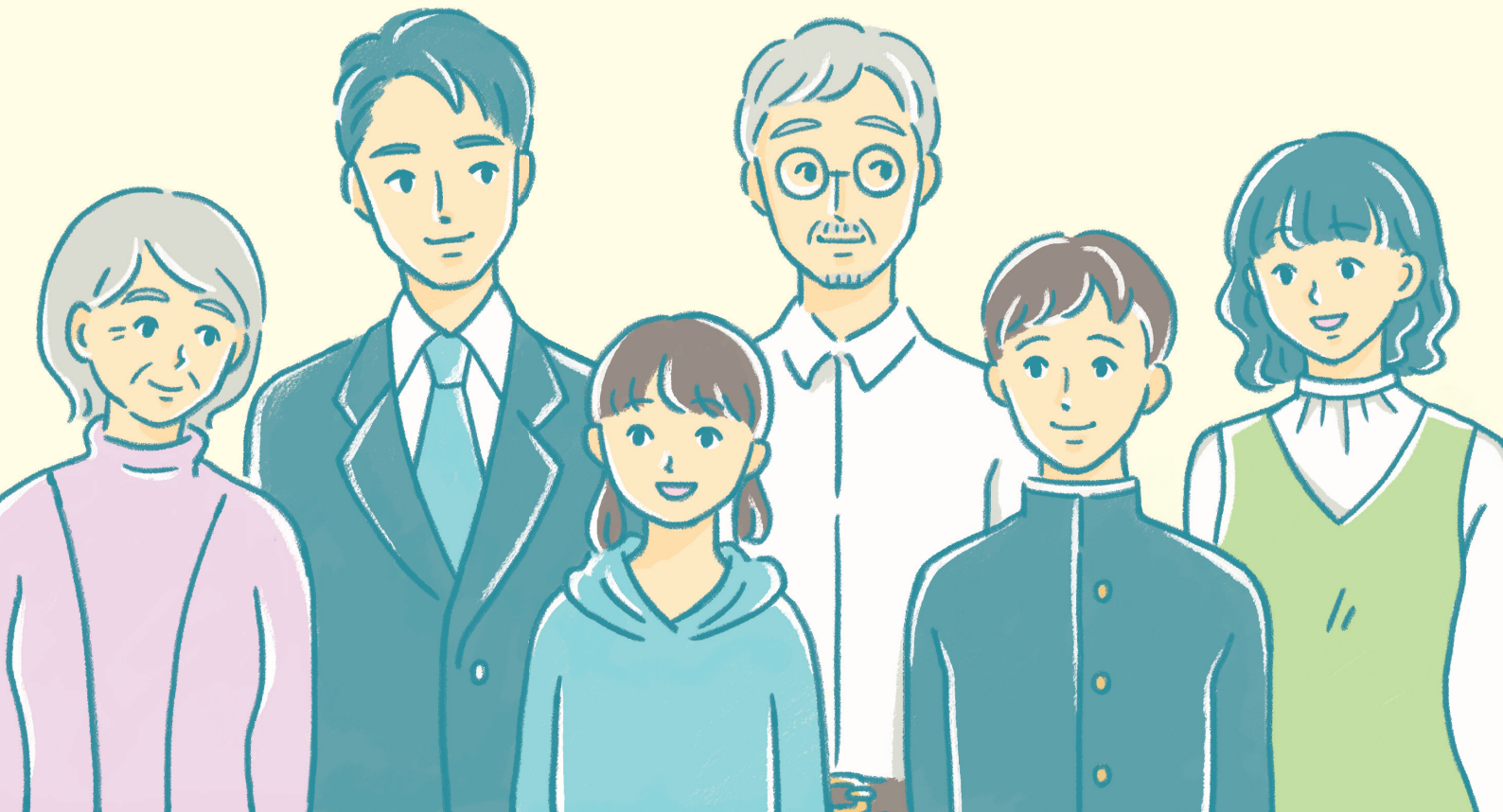
ゲートキーパーになろう！

人は誰も落ち込むことがあります。

これを読んでいるあなたも時には落ち込むこともあるでしょうし、
もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。

少しでも元気になってもらうために何かできることがないか
でも何をしたらよいのかわからない と悩んだことはありませんか？
そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから
はじめてみてはどうでしょうか。

— その行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。 —



1 「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。

声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

2 「ゲートキーパー」の心得

- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です



3 ゲートキーパーは「命の門番」



ゲートキーパーは「命の門番」とも位置付けられています。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。ただし、難しくとらえすぎる必要はありません。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは大きな心の支えになるはずです。困ったときには相談窓口や専門家の力を頼っても良いと思います。

ゲートキーパーについてもっと詳しく知りたい人は[ゲートキーパーになろう！](#)で検索

ゲートキーパーになろう！

検索

