

Rising Moon



令和7年(2025年) 2月25日
(伊藤園お〜いお茶 新俳句大賞)

鍋の中 二泊三日の おでんたち



作 岩手県の中学生 13歳

春の陽気が待ち遠しい今日この頃、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。そろそろ花粉が気になる方も多いと思いますが、ご無理されませんようご自愛ください。

さて、7・8年生は、学年末テストを終えほっとしていると思いますが、これから1ヶ月は学年の総復習が必要です。一方、9年生は来週の公立高校入試に向けて最後の頑張りを見せてほしいと思います。いずれも、3月はとても大切な月になりそうですね。保護者の皆様からもお子様に温かいお声かけをよろしく願います。

児童生徒の自殺者数が過去最多の見込

過日、文部科学省から衝撃的な数値が公表されました。それは、「児童生徒の自殺者数(暫定値)」です。警察庁・厚生労働省の自殺統計(暫定値)によると、令和6年の児童生徒の自殺者数は、**527人**(令和5年確定値は513人)と**過去最多**となる見込みのようです。ということは、日本の小中高生は1週間で約10人が自殺している計算になります。

小中高生の自殺者数は、近年増加傾向が続いており、統計のある1980年以降最多となっているようです。如何なる事情であれ、子供たちが自ら命を絶つようなことはあってはならず、極めて重大に受け止める必要があると思います。詳細を以下に示します。

○ 小学生:15人、中学生:163人、高校生:349人 *高校生が7割を占める

○ 特に、中学生と高校生の女子の増加が目立つ
*中学生の女子は前の年より19人増えて 99人
*高校生の女子は前の年より17人増えて 183人

○ 自殺の原因・動機(文部科学省調査)
第1位 不明(6割強) 第2位 家庭不和
第3位 進路問題 第4位 父母等の叱責
第5位 友人関係での悩み(いじめを除く) など

みんなで守ろう!
みんなのいのち!



次に、『看護師・保健師まなびブログのメンタルヘルス心理学』から、「TALKの原則」というのがありましたので紹介します。

子どもがつらい気持ちを抱えているとき、親や周りのサポートすることはとても重要です。ただ、子どもたちは自分の気持ちをうまく表現できないことも多く、話を聞く側としてのスキルが求められます。もし、「死にたい」と言われたら、驚いてしまうと思います。ただ、子どもは信頼関係のない人間関係では、心のSOSは出せません。あなただから話してくれたのです。

そうした時に、TALKの原則を使って話を聞くことで、子どものつらさに寄り添いながら、対応について考えられるかもしれません。

1 T (Tell) … 心配していることを伝える

◇ 子どもが抱えている不安やつらい気持ちを、無理に引き出そうとせず、自然に言葉にさせるよう促します。「最近、何か悩んでいることがある?」と優しく聞いてみましょう。直接的な質問よりも、子どもが話しやすい雰囲気を作ることが大切です。

2 A (Ask) … つらい気持ちについて率直に尋ねる

◇ もしかして、「死にたい」と思うことがあるのか、率直に聞いてみます。聞いてよいのか迷うかもしれませんが、聞かれた方は話しても良いことだと思って、気持ちを話しやすくなります。

3 L (Listen) … 傾聴する

- ◇ 子どもが話している間は、しっかりと耳を傾け、話の途中で遮らずに最後まで聞きます。相槌(あいづち)や「そうだったんだね」という共感の言葉を挟むことで、子どもが安心して話を続けられるようにします。表情や姿勢にも気をつけ、真剣に向き合う姿勢を示しましょう。
- ◇ 「話してくれてありがとう」と勇気をもって話してくれたことに、肯定的なフィードバックをすることも大切です。

4 K (Keep Safe) … 安全を確保する

- ◇ 話を聞いた人がすべての責任を負う必要はありません。信頼できる人や専門家に相談し、一人で抱えないようにしましょう。刃物や薬など、子どもを傷つける可能性のあるものはなるべく遠ざけましょう。一人きりにしないよう、周りの大人と協力して、安全を確保します。

「死ね」「殺す」の暴言を吐く子どもの心理

最近、子どもたちの会話にこれらの言葉がたびたび登場します。お互いに言い合う場面も見られます。また、目上の人に対しても平気で使っている子どもがいます。「世も末」でしょうか。お子様が「死ね」や「殺す」という物騒な言葉を使っていると、親御さんとしては「ドキッ」と思われます。ましてやそれが家ではなく、外(学校など)だったらなおさら。

臨床心理士が運営する「150の心理教育」によると、そのような暴言を吐く子どもの気持ち(心理5つ)が推測できるそうです。

心理1 : 誰かが言っていたことを真似している(友だち、親、テレビ・漫画・ゲームなど)

子どもは「死ね」「殺す」といった言葉を知らなければ使うことはできません。どこかで見聞きしたのです。

心理2 : 新しく知った言葉を使ってみたい

新しく知った言葉を使ってみたくするのが子どもの心理です。面白がって、好奇心で使っているとも言えます。

心理3 : 自分を大きく見せようとしている

自分を大きく見せて相手より優位に立とうとするのは本能的な行動です。

心理4 : 親への反抗のツールとしてつかっている

中学生や高校生など、思春期の子どもであれば「親に反抗する意思表示」として「死ね」「殺す」といった暴言を吐く場合があります。

心理5 : 怒りの表現の1つとして使っている

本人の中で怒りの表現方法の1つになっているかもしれません。その場合、背景にあるのは「悲しみ」や「悔しさ」です。

*次号では、「子どもが暴言を吐いたときの親の絶妙な対応5ステップ」を紹介します。

『二人の自分をもとう』

ものすごく腹がたったとき、「そう怒るなよ。身体に悪いぞ。」とてもつらいとき、「そのつらさはわかるよ。でもなあ、世の中にはもっとつらい思いをしながらかん張っている人がいるんだよ。私もつき合うから君ももうちょっとかん張ってみたら。」

と、こんなふうについて温かい言葉や励ましの言葉をかけてくれる人がいるといいですね。実は、君にもその人が必ずいるんです。それは、もう一人の自分です。鏡に写っている君をもう一人の自分と考えればいいですね。

いつも心のポケットに小さな鏡をしのばせ、問いかけ、アドバイスをもう一人の自分から受けるんです。どんな時も裏切らず、君のことを温かく見守ってくれる人。それがもう一人の自分です。早く出会えるといいですね。



スクールカウンセラー来校日

3月17日(月) 13:00~16:30

*今年度、最後です。

当日は、午前中は東小ですので、午前中の相談も可能です。

申し込みは、担任、または、教育相談担当:村井 まで

TEL 東中学校 22-0108