

9月10日～16日は自殺予防週間です

子どもの「サイン」に向き合う

心の問題などが重なり、追い詰められた末に起こるといわれる「自殺」。近頃は新型コロナウイルス感染症拡大によるストレスから、児童虐待の相談も増えており、子どもたちの心身への影響が心配されています。

日々の言動に要注意

子どもの健やかな成長には、規則正しい生活リズムとバランスの取れた食事、適度な運動などが必要です。しかし、これらが不十分だったりストレスが大きくなりすぎたりすると、心の健康に悪影響が出てくる可能性があります。

日々の生活の中で、子どもに表1のような言動が見受け

表1 注意が必要な生活面の言動(例)

睡眠	●寝つきが悪い●夜更かしをしている●朝起きられない●寝過ぎる
食欲	●食欲がない●食べ過ぎ●体形の急激な変化●体重をととても気にしている
体調	●体がだるそう●疲れている●元気がない●顔色が悪い●腹痛、頭痛が多い●めまい、吐き気を訴える
行動	●学校に行きたがらない●挨拶をしない●同じ動作を繰り返す●暴力を振るう●話が通じない●独り言を言う

られたり、長く続いたりするときは注意が必要です。

気付いて、「こころのSOS」

悩んでいる子どもの行動には、「こころのSOS」が見られることがあります(図1)。

子どもの自傷行為などに気付いたら、責めたり理由を問う詰めたりせず、「支えになる」という意思を子どもに伝えることが大切です。

消えてしまいたいというサインに対しても、まずは子どもの正直な気持ちを受け止め、これらのサインに気付いたら早めの対応を心掛けましょう。

「もっと」と感じたら

子どもの様子がおかしいと感じたら、まずは気持ちを聞いてみましょう。話を聞くときは、子どもの気持ちに共感し、受け止めてあげてください。

また、子どもが話してくれないときは無理強いないで、いつ

図1 さまざまな「こころのSOS」サイン

①「自分を傷付ける」サイン

自分の体を傷付けることで、精神的な苦痛を和らげようとする場合があります。

(例) リストカット、ピアス穴を過剰に空ける、髪の毛を抜くなど

②「消えてしまいたい」というサイン

一人で悩みを抱えると、思い詰めて自殺を考えてしまう場合があります。

(例) 自殺をほのめかす、自分を責める、自暴自棄になる、身の回りのものを人に譲る、薬やアルコールを乱用するなど

でも話を聞くことを伝え、あきらめずに待ちましょう。ただし、自殺のリスクが強く感じられるときなどは決して一人にせず、速やかに専門家に相談し、対応についてアドバイスをもらいましょう。

抱え込まずに相談を

自殺に関する問題は子ども本人や家族だけで抱えこむと、家族間で互いのことを責めるなど、状況が悪化する恐れもあります。周囲の人や学校、役場、医療機関、27ページの相談窓口などに相談し、協力して解決していきましょう。

ヘルシークッキング

No. 338 ～カルシウムを取ろう～

小松菜とひじきのツナサラダ

2人分の材料

- 小松菜 100g ●芽ひじき(乾燥) 大さじ1 ●にんじん 20g ●玉ねぎ 20g ●ツナ缶 1/2缶
- A: ●マヨネーズ大さじ1と1/2 ●うす口しょうゆ大さじ2/3 ●オリーブオイル小さじ1 ●すり白ごま小さじ1



作り方

①小松菜は洗って根元を落とし、沸騰した湯に茎の部分から

入れてゆでる。再沸騰したらざるにあげて冷水に入れ、水気を絞って2cmくらいの長さに切る。

②芽ひじきは多めの水に20分ほど浸けて戻し、熱湯にさっと通しておく。

③にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。

④ボールに汁気を切ったツナとAを入れる。混ぜ合わせたら①と②を入れて和え、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー87kcal、たんぱく質4.4g、カルシウム118mg、食塩0.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。