



健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課 ☎ 01456-2-6571
◎日高総合支所 地域住民課 ☎ 01457-6-3173

子ども・若者のこころの健康づくり ～3月は「自殺対策強化月間」～

3月は、「自殺対策強化月間」です。自分や大切な人のこころのサインを見逃していませんか。今回は、自殺者数が増加傾向にある子ども・若者のこころの健康づくりに着目します。

増加に転じた自殺者数、10代自殺者数が増加

令和4年の全国の自殺者数は、2万1,881人と2年連続増加傾向です。その中でも、10～39歳までの若い世代の死因の第1位が自殺となっており、10代の自殺者数は増加傾向です。ちなみに、令和4年の小中高生の自殺者数は514人と過去最多になっています。

町では、令和5年3月に策定した自殺対策行動計画に基づき、「誰もが生きることにも前向きになれる地域づくり」を目指して自殺対策に取り組んでいます。

思春期のこころの変化

思春期（10歳前後～18歳前後まで）は周囲の影響を受けながら、一人の大人として自分を確立する時期です。体もこころも様々な変化が現れやすい時期です。周りからどう思われているのか気になる、自分の欠点が気になる、仲間はずれになりたくない、自立したい、でも親から離れたら不安、家族への不満と同時に愛着を感じる等、感情が入り交じり不安定になりやすいのも特徴的です。

気づいてほしい！こころのサイン

悩みやストレスが大きくなったり、こころが苦しくなったとき等にさまざまなサインが現れます。「なんだかいつもと違うな」など、普段一緒にいるからこそ気づきやすいサインもあります。

子どものSOSのサイン

- 朝起きられない ●学校に行きたがらない、行かない
- 睡眠のリズムがくずれている ●食欲がないあるいは食べ過ぎる ●急にやせたり太ったりする
- 元気がない、顔色が悪い ●無口になった、家族と話さなくなった ●周囲との交流を避けるようになる ●一人で部屋にこもりがちになった ●イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなったなど

自分を傷つけるというサイン

ストレスから自分を傷つける行為が、10～20代を中心とした若い世代にみられます。リストカット、たばこの火を体に押しつける、ピアスの穴を過剰に開けるなどの他、髪の毛を抜くなどもあります。

これらの行為には、自分の体を傷つけることで、精神的な苦痛を和らげようとする気持ちが隠れていることがあります。

周りのSOSに気づいたら声をかけてみよう

話をきくときのワンポイントアドバイス

- 結論を急がず、じっくり気持ちを受け止める
- 話してくれてありがとう、という姿勢で聴く
- 「一緒に考えよう」「何があっても味方だよ」など、いつも味方であるという姿勢を伝える。
- 話してくれないときには無理強ひせず「いつでも聴くからね」「あなたのことを気にかけているよ」というメッセージを伝え、話してくれるのを待つ

一人で悩まず、まずは話してみませんか

子どもの様子で悩んだり不安なときには、身近な家族や学校の先生、地域のこころの相談窓口に話をすることも大切です。家族など、本人以外の方が話をできる機関もありますので、困ったときは気軽にご連絡ください。

一番辛いときにつながる、話しているうちにホッとする

【SNS相談】

・北海道こころの健康SNS相談窓口
(平日・土曜・祝日18時～22時、
日曜18時～翌朝6時まで)



【こころの健康・悩みに関する相談窓口】

- ・北海道いのちの相談 ☎ 011-231-4343
- ・北海道立精神保健福祉センターこころの相談 ☎ 0570-064-556
- ・静内保健所 ☎ 0146-42-0251
- ・役場子育て健康課 ☎ 01456-2-6571
- ・総合支所地域住民課 ☎ 01457-6-3173

誰
か
が
い
る

話
し
た
い

今
、

Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞きましょう

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル



0120-0-78310

なやみいおう

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

いちはやく
☎189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎0120-007-110

(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省