

# 相談室だより

No.3 令和5年7月20日(木)  
石川県立金沢桜丘高等学校相談室

7月に入り、毎日暑い日が続いています。桜高生の皆さん、体調管理は大丈夫ですか？夏休みに入ると、色々な悩みを抱えていても、周りに相談する機会が急激に減る可能性があります。今回の相談室だよりでは、以前スクールカウンセラーの先生に書いていただいた「困ったときのSOSの出し方・周りの人が出しているSOSの気づき方」特集を、再度皆さんと共有したいと思います。「自分が困ったときに、遠慮せずに自分の周りの人にSOSを出す方法」「周りの人の小さなSOSを見逃さずにキャッチする方法」はきっと役に立つはずですよ。ぜひ、参考にしてください。



## 「SOSの出し方・気づき方」特集号

### 自殺の報道から思うこと

ここ数年間、芸能人の自殺報道が続いた。人生を突然終わらせるために選択された行為に「突然のことだった」「兆候がみられなかった」などと報道され、はっきりとした原因はわからない。また、マスメディアの自殺報道に影響されて自殺が増えるという社会現象（ウェルテル効果）が否定できず、特に若年層に影響を受けやすいことが危惧される。

### 身近な人のSOSをキャッチしよう

命を絶つ前には周囲からは落ち込んでいるように見えない、うつ状態でないように見えている人もいます。また、落ち込んでいる気分が上向きになり精神エネルギーのレベルが回復してきた後に自殺が企てられることもある。

しかしながら、自殺者の多くがいろいろな方法で周囲に警告を発している。例えば、「死にたい、助けてほしい」というはっきりとした叫び、誰からも侵入されない場所への引きこもり、「自分がいないほうが世の中はうまくいく」などの自嘲的発言、他者に突然訳の分からない贈り物をする、大事なものを手放す、金銭的な整理をするなど身の回りを整理する、これまで元気のなかった人が明るく振る舞うなどである。

このような友人や知人、もしくは家族の変化に気づいたらならば声をかけてほしいと願う。

声をかけた人は一人で抱えず、周りに相談し、いろいろな人の力を借りて、状況によっては専門機関や医療機関などにつなげるなど支援体制を広げていくことが重要なのである。

### 本人からのSOS。生きづらいのは自分だけではない

つらい人は声をあげてほしい。日本では年間約2万人の死因が「自殺」であり（2019、厚生労働省自殺の統計）、多くの人が生きづらいという事実がある。

以下に、インターネットで掲載されていた記事の一部を引用する。

「若者の死因トップが「自殺」である日本。（中略）こんな国はない。こんなに若者が自ら死を選ぶ国は、先進国といわれるなかでも日本だけだ。（中略）生きづらいのは自分だけではないことを再認識してほしい。ひょっとしたら隣にいる人もいまの生きづらさにもがき苦しんでいるかもしれない。その可能性の高さは統計が示す通りだ。だったら一人で思い悩んでいることを誰かに打ち明けてみる、どうせみんな生きづらいと感じているのだから。そう思いなおすことも時として重要だ。そんなことを、一瞬でいいから思い起こして欲しいと切に願う」（青沼陽一郎, 2020.9.28, <https://jbpress.ismedia.jp/articles/-/62277>)

### 誰かに話してみる

死を考えるほどつらい心理的苦痛を誰かに話してもどうにもならないと思うかもしれない。でも誰かに話すことで解決の糸口がみえるかもしれない。親、先生など身近に知恵のある大人がいる。また、友人や先輩など誰かに話すことでほんの少し楽になることもある。知っている人に話したくないというのであれば話を聞いてくれる、話せる場所がある。辛さを1人で抱えず誰かに助けを求めてほしい。

みなさんがSOSを出したくなったら、いつでも相談室に来てください！

知人以外でも、話を聞いてもらったり、気持ちを吐き出したりできる場所があります。

- ・24時間子どもSOSダイヤル（0120-0-78310）
- ・よりそいホットライン（0120-279-338）
- ・NHKのHP 自殺と向き合う 生き心地のいい社会のために