

## 「ひといいじゃない」を伝える

国立成育医療研究センター（東京）が、自分の体を傷つける子どもを支援しようと、対応策をまとめたリーフレットをホームページで公開しています。担当者は、「自傷行為を頭ごなしに否定すると、つらい状況の子どもたちを一層孤立させかねない」と指摘し、「まずはひとりではないと伝えたい」と強調します。リーフレットには、傷つけたくなった場合は「手首や腕に赤ペンで線を引く」「スマートフォンや紙に書きなぐる」といった対応策が示されており、気持ちが落ち着いている状況ならば、自分だけが読める日記をつけてみる。自分がいつ傷つける傾向があるのかの分析も提案されています。また、つらい状況を解決する手段は自傷だけではないと思える日が来るかもしれないと指摘。相談に関しては「相談先リストから幾つかを選ぶ」「期待と違ったら、やめて大丈夫」と呼びかけています。

長引いたコロナ禍により人との関わりが希薄化したという指摘もあり、周囲にSOSを出せない人が増えているとも言われます。こうした中、兵庫県では福祉部障害福祉課において、しんどいとき・困ったときにその気持ちを抱え込んでしまったり、孤立してしまうことなく、適切にSOSが出せるようになることや、日々のコミュニケーションのヒントになることを目的とした自殺予防啓発動画「コトバのチカラ」シリーズ（ひょうごいのち支えるチャンネル）

（全4シナリオ：全県民・全年齢向け）を作成していますので紹介します。

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLKqBsk36-qEyOnTKV3pscMk9gzBEjz6nz>



## 忘れないで きっと相談できる人がいる

明日9月1日（金）から2学期が始まります。朝からひがしっ子の皆さんの元気で明るいあいさつが聞けることを先生たちは、楽しみにしていますよ。

<p>相談できる存在になりたい 12歳中学生（姫路市）</p>	<p>毎日、元気がなかった。楽しかったはずのことも、そのことで頭がいっぱいだった。私は昔、人にひどいことを言ってしまった。過去のことは変えられないと知っていたも「何でひどいことをしてしまったのだろう」と自分にイラつき、周りに嫌われないかという気持ちで笑顔を忘れていた。</p> <p>ある日限界を越えた。自分も「このままだと、精神的に危ない」と分かっていった。そして思いきってお父さんに相談した。怒られると思っていたが、お父さんは、私を励ましてくれた。涙が出る。気持ちが軽くなり、自分の体と気持ちが救われた。そして、なによりお父さんの考えを聞いたのがうれしかった。自分の考えにはなかったことだったからだ。</p> <p>このように、どんなにつらくても、味方をしてくれる人がいる。そして、失敗をして、悩んでも仕方がない。この気持ちを大切にして、相談できる存在になっていきたい。</p> <p>神戸新聞「若者Box席」より</p>
-------------------------------------	---