

## 子どもの命を守るために、できることを。 ささいな変化も要チェック。

これまでとは違う言動が目につく。日常の生活態度に大きな変化が見られる。それらは、子どもの心が発するSOS、さらには自死直前のサインかも知れません。例えば次のような変化が見られたら、まずは学校の先生や専門家に相談してください。

### 行動の変化

- これまで楽々できていたことが、できなくなる。
- 成績が急に落ちる。
- 年下の子どもや動物を虐待する。
- 学校に通わなくなる。
- 友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- 家出や外泊をする。



### 心の変化

- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- これまで関心があったことに興味を失う。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 集中力がなくなる。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 自死についての文章や絵を描いたりする。



### 身体の変化

- 眠れない、食欲が落ちる、体重が減少するなど、身体の不調を訴える。
- 疲れやすくなる。
- 健康や自己管理がおろそかになる。



# 心のSOSを受け止めたら、「きょうしつ」に沿って対処し、一人で抱え込まないこと。

行動の変化、心の変化、身体の変化などを通して、心のSOSや自死直前のサインに気づいたら、不安になり、安易に励ましたり、叱ったりしがちです。しかし、そうした行動は、子どもの心をさらに閉ざしてしまう要因になりかねません。

気づいたら、寄り添い、受け止めて、信頼できる複数の大人（学校や専門機関など）にも、つなげる。「きょうしつ」を思い出して、対処することが大切です。

**き** づいて

どうしたの？元気がないけど大丈夫？



**よ** りそい

それはつらかったね。大変だったね。



**う** けとめて

よく話してくれたね。私にできることはある？

**し** んらいできる  
複数の大人にも

**つ** なげよう

子どもの行動から自死のサインが見えます。  
どうすればいいのか教えてください。



一人で悩まず、相談しよう。  
 専門家などが、解決に向けて一緒に考えます。

子どもの命を守るために、専門家に相談できるさまざまな窓口が用意されています。  
 一人で抱え込むのではなく、まずは悩みや状況を話すことから始めてください。

非行・犯罪行為などの相談

★三重県警察少年相談110番  
 Tel 0120-41-7867 (通話料無料)  
 月～金曜日 9:00～17:00  
 (祝日、年末年始除く)



ネットトラブル相談

★違法・有害情報相談センター (ネットトラブル)  
 インターネット上の誹謗中傷、名誉毀損、プライバシー侵害、人権侵害、著作権侵害などに関する書き込みへの対応や削除要請方法、その他トラブルに関する対応方法などについての相談窓口



教育・家庭相談

★教育相談 (子どもの心やからだの問題、不登校の相談)  
 Tel 059-226-3729  
 月水金 9:00～21:00 火木 9:00～17:00  
 面接相談の予約もできます。



★こども家庭相談 (子育てに関する悩み相談)  
 Tel 059-233-1425  
 毎日13:00～21:00 (12/29～1/3を除く)

いじめ・不登校・体罰などの相談

★いじめ電話相談 (いじめ)  
 Tel 059-226-3779  
 毎日24時間

★24時間子供SOSダイヤル (いじめなど)  
 Tel 0120-0-78310  
 毎日24時間 (通話料無料)

★みえ不登校支援ネットワーク (不登校)  
 Tel 059-213-1116 (予約番号)  
 月～金曜日 9:30～17:30 (予約制)

★子どもの人権110番 (いじめ、不登校、体罰など)  
 Tel 0120-007-110  
 平日のみ 8:30～17:15 (通話料無料)

★子どもの人権SOS-eメール (法務省人権擁護局)



児童虐待などの相談

★三重県児童相談センター  
 北勢児童相談所 Tel 059-347-2030  
 中央児童相談所 Tel 059-231-5666  
 伊賀児童相談所 Tel 0595-24-8060  
 電話相談だけでなく、面接相談の予約もできます。

鈴鹿児童相談所 Tel 059-382-9794  
 南勢志摩児童相談所 Tel 0596-27-5143  
 紀州児童相談所 Tel 0597-23-3435