見逃さないで、心のサイン

―― 心のＳＯＳへの対処法 ――

吉本興業所属 三重県住みます芸人

オレンジ田中

自己紹介

過去いじめを受け

自死を考えたことがあります。

その経験から

いじめ克服に関する書籍を発売。

「笑撃！オレンジのいじめ絶滅計画」

中学生時代から10年間いじめにあっていた。
そんな過去を笑いあり、涙ありに語る。

現役芸人が伝える
「いじめを笑い飛ばせる」勇気と
コミュニケーションを身につける方法を
学べる一冊

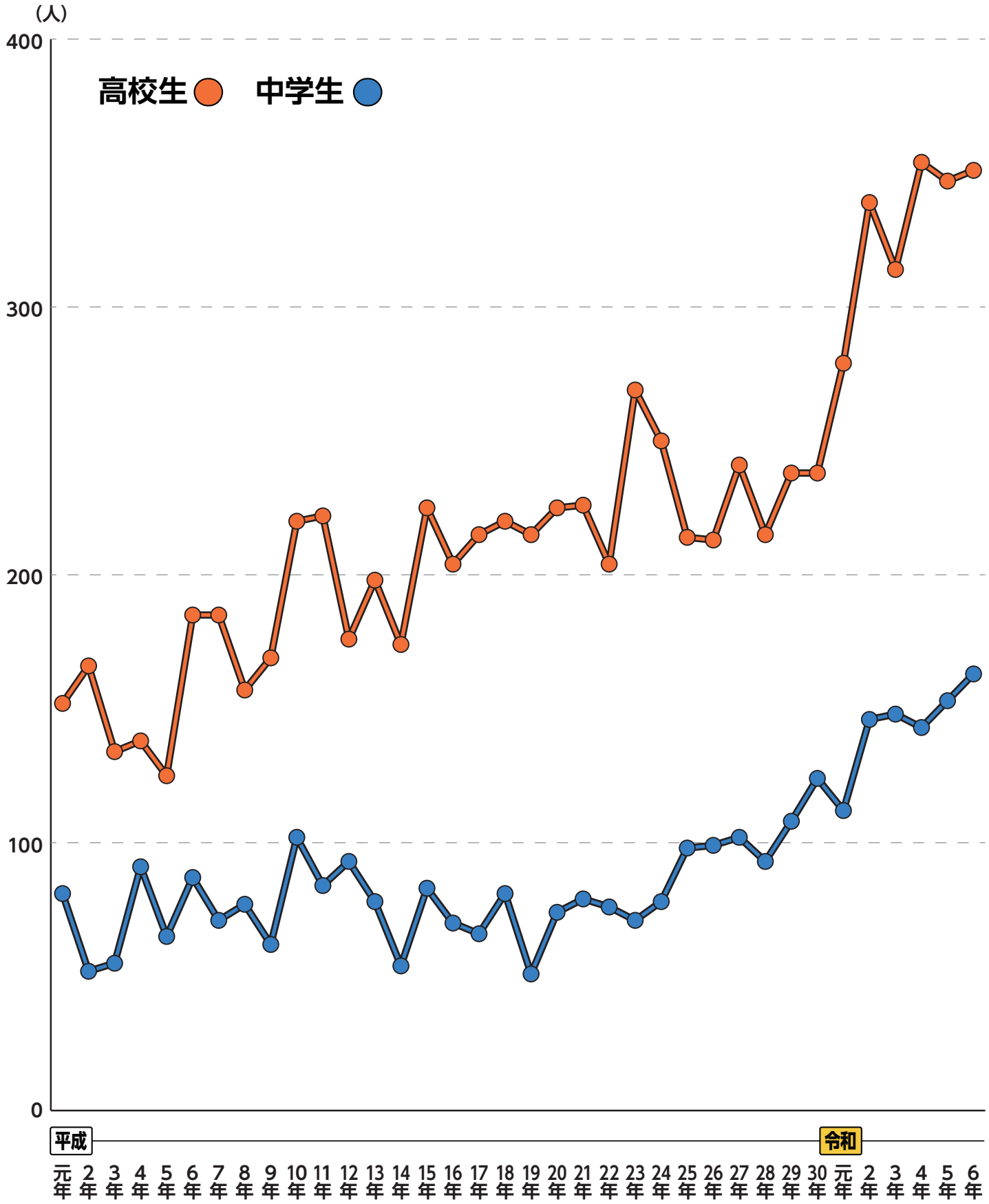
そして現在、

三重県いじめ防止応援サポーターに就任。

三重県の学校を中心に

いじめの講演を行っています。

令和６年 中高生別 自殺者数の年次推移データ



資料：警察庁統計原票データより厚生労働省作成

自死の現状

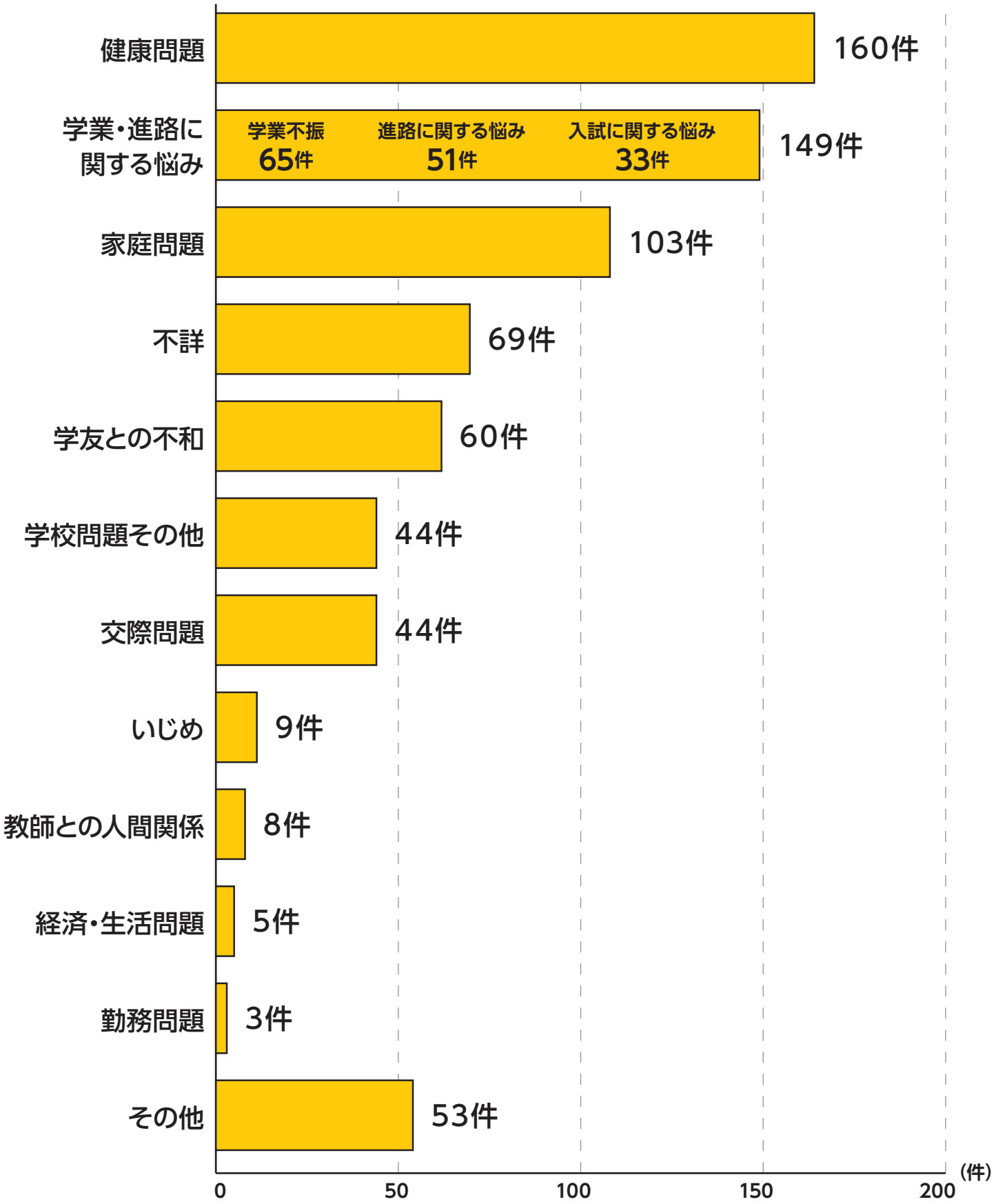
近年、中高生の自死が増加傾向に。

このような悲しい現実をふまえて

どう向き合っていくのか？を

学んでいきましょう。

中高生別 自殺の原因・動機（令和6年）



資料：警察庁統計原票データより厚生労働省作成

自死に影響を及ぼしたと考えられるもの

うつ病などの【健康問題】を除き、最も割合が多いのが【学業・進路に関する悩み】

- 将来、やりたいことがわからない
- 自分が行きたい学校には学力的にいけない
- 仲が良かった友達と離れて別々になることが嫌

など

次いで多いのが【家庭問題】

- きょうだい間の扱いの違い
- 両親や家族間の口論で板挟みになる
- 両親がケンカの末、離婚するのではないかと不安になる

など

その他の原因・動機

- 友達同士の軽いノリからつながるいじめ
- 長期休業明けで久しぶりに会う友達に緊張してしまい次第に学校に行きにくくなる

など

三重県立こころの医療センター

森川将行 精神科医

子どもたちの心

悩みの強度が100だとしても

本人がSOSを出すときは「５」ぐらいの軽い悩みのふりをして話す時がある

きょうこつ

覚えておきたいキーワード

“心のSOS”に関する行動の頭文字をとった造語

きょうこつ

きょうしつの意味

き … きづいて

よ … よりそい

う … うけとめて

し … しんらいできる複数の大人にも

つ … つなげよう

見逃さないで、心のサイン

―― 心のSOSへの対処法 ――