

君津市

助けてが言えない子どもたちの SOSを見落とさないために

2024.7.30

悠々ホルン



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止

悠々ホルン

我孫子市出身

シンガーソングライター

小・中学生の時に2度の自殺未遂

高校生で不登校を経験

生きづらさを抱える青少年を中心に

9000通を超える応援・相談メッセージが

全国から手紙やメールにて届いている

法務省、厚生労働省、学校、児童相談所など

各方面から声がかかり講演活動を行っているほか

朝日新聞やNHK、CGTN(中国)、AFP(フランス)など

国内外の様々なメディアにて取り上げられてきた



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止



今まで受け取ったお手紙の一部

返信の無い吐き出し用メールも日々頂いています

画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止

みなさんの身近に
気になる様子のお子さんは
いませんか？

最近元気がない

情緒不安定

朝起きれない

眠れていない

学校に
行けなくなった

食欲がない



もしかしたらそれは
その子が今悩み苦しんでいることを示す
SOSサインかもしれません



今日お話をさせていただくこと

▶ 私の体験談

▶ 「たすけて」って言うのは簡単じゃない

▶ 異変はサイン？

▶ サインに気づいたら

▶ 夏休み明けを前に



私の体験談



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止

私は小学4年生の頃から
家庭の問題で
悩むようになりました

私にとって家は
つらい場所だったのです



毎日がゆううつで苦しくて
心はいつも不安定



でもどうすることも出来なくて ただただ ガマンの毎日





そうする内に身体にも
いろんな症状が
出るようになりました



おなかや頭が痛い
眠れない
せきや吐き気が止まらない
過呼吸が起こる
など他にもいろいろ

心が苦しくなると
身体にもいろんな
症状が出ます



その症状がつらくて
授業中 席に座っているのも苦痛で
学校もつらい場所になりました



でも
誰にも相談できませんでした



ただただ
こんなにつらいのは
自分がダメな人間だから
と当時は思っていました



人前ではダメな自分を隠すかのように
平気なフリをして
優等生を演じていました

だから弱音も吐けず
誰も本当の私には
気づきませんでした



生きることに疲れたよ…



今になって考えると
当時うつになっていたのではないか
と思います

追いつめられた末に
小学生と中学生の時
自ら命を絶とうとしました



楽になりたい…

高校生になっても
つらさは続いていました
身体の症状は益々悪化



特にせきと吐き気が止まらず
まわりから変な目で見られたくなくて
気だるいキャラを演じて 寝たフリ
授業中は机に突っ伏していました



学校を休むことも
増えていきました

でも誰にも 「たすけて」とは言えない ガマンの毎日



高校3年生 再び限界が 近づいていました



そんな時
担任の先生が
私の異変に気づいて
声をかけてくださいました

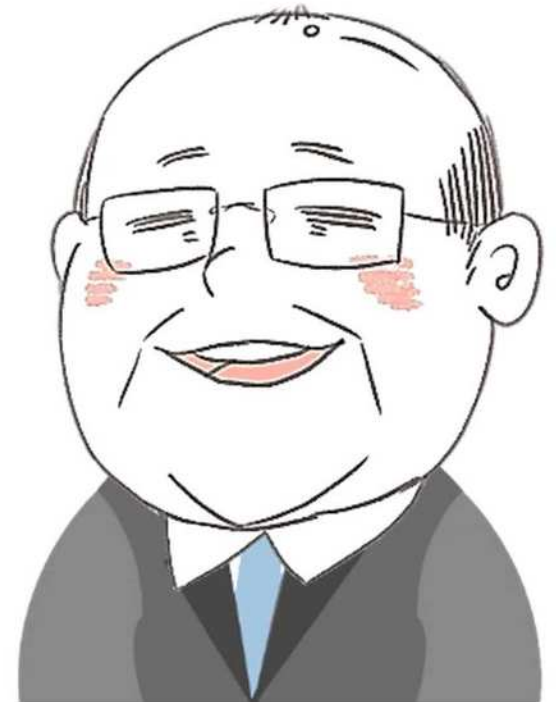


体調がよくないことに気づいて
ずっと気にかけてくださっていたようです



今思うと
先生は私が心に何かを
抱えていたことも
見抜いていたように思います

別室で
先生と2人で
話をすることもありました



先生と話した内容は
音楽の話(雑談)と
身体症状のこと

家のことは話していません
言えませんでした



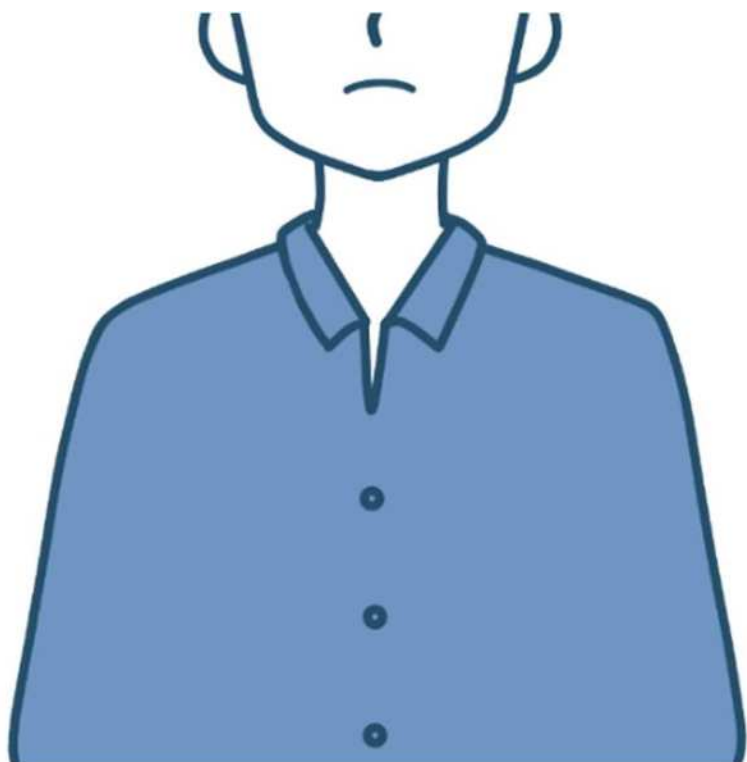
先生は身体のつらさを
受けとめてくださり

学校に来なかったり
来ても机に突っ伏している私に
「しんどい時に休むのも大事だよな」と
肯定的に声をかけてくださいました



初めて
他人につらさを
受けとめてもらえた

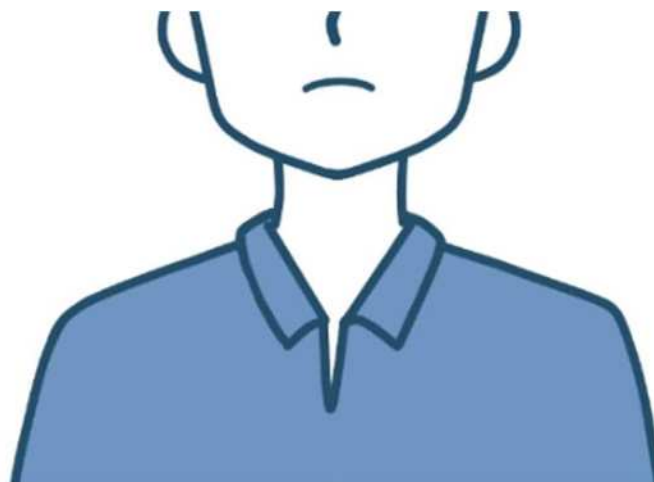
根本的な解決にはならなくても
先生とのかかわりで一時的に
つらさの波が穏やかになり
命を絶とうとせずに
いられました



しばらく学校に行けなくなったのですが
復帰しようとした時にも
先生は今まで通り迎えいれてくださり
その後も見守ってくださいました
そのおかげで
ギリギリ卒業も出来ました



私が悩みから解放されたのは
それから何年も後ですが
先生に寄り添ってもらえたことで
一番つらい時期を生きつなぐことが出来ました



あの頃 先生が
私の異変に気づいて
声をかけてくれて
話をすることが無かったら

私は今ここに
いなかったかもしれません



「たすけて」って 言うのは簡単じゃない



10代の頃の私だけでなく
今まで出会った子たちの中に
「(悩んでいるけれど)誰にも相談していません」
という子がたくさんいました



みんな

誰かに相談することは簡単ではないことを
いろいろな子が教えてくれました

の



きっと私の話なんて
誰も聞きたくないし
嫌われるだけ

相談しなくちゃいけないと思うと
つらくなる

過去に相談して
嫌な思いをしたから
もう誰にも相談したくない

大ごとになったら
どうしよう

迷惑になりたくない

チクったと思われるかもしれない

つらいけど
何がつらいのか
自分でもよく分からない

もう少し様子を見ようと思う

人が信じられない
どうせみんな裏切る
期待するだけ無駄

ただただ聞いてほしい
アドバイスされたくない

つらい出来事を
思い出すのも
口にするのも苦痛

聞いただけじゃなく
なんとかして欲しい
相談できてたら
こんなに悩んでない

何回も話すのはつらい

どうせ親の味方をされる

相談したって意味ない

どうせ
私が悪いって言われる

どうせ気持ちを
分かってもらえない
もう死ぬしかないんだ

私が悪いから
きっと怒られて終わり

どうせ私の言うことは
信じてもらえない

相談したいと思える人がいない

悩みはないけど
私が我慢すればいいんだ
つらい

弱い人間と
思われたくない
声が出ない

きっと
「そんなことくらいで」
って軽蔑される

こんなこと
相談していいのかな

恥をかきたくない

私のことを
知ってる人だと
噂が広まるし
相談できない
キャラを崩したくない
相談しに行くのが怖い

なんて相談したらいいか
分からない

相談してると
誰かに思われたくない
バレたくない

親に知られたくないから
誰にも相談できない

誰にも言うなって
口止めされてる



どうせ相談したって
何も変わらない

どう言葉にしていいいか
分からない

チクったって
言われたら
どうしよう

自分が
ガマンすれば
いいんだ



つらいことを
思い出したくない
話したくない

相談したら
相手の迷惑に
ならないかな

うつの症状で
相談意欲や気力を
失っている子もいます

相談しないではなく
相談できない状態



国立成育医療研究センターが2021年12月に実施した調査

小学4～6年生の10%

中学生の22%

高校生の23%に

中等度以上のうつ症状があった

※中程度

=症状を放置しておくとなら日常生活に
影響が生じる可能性が高い



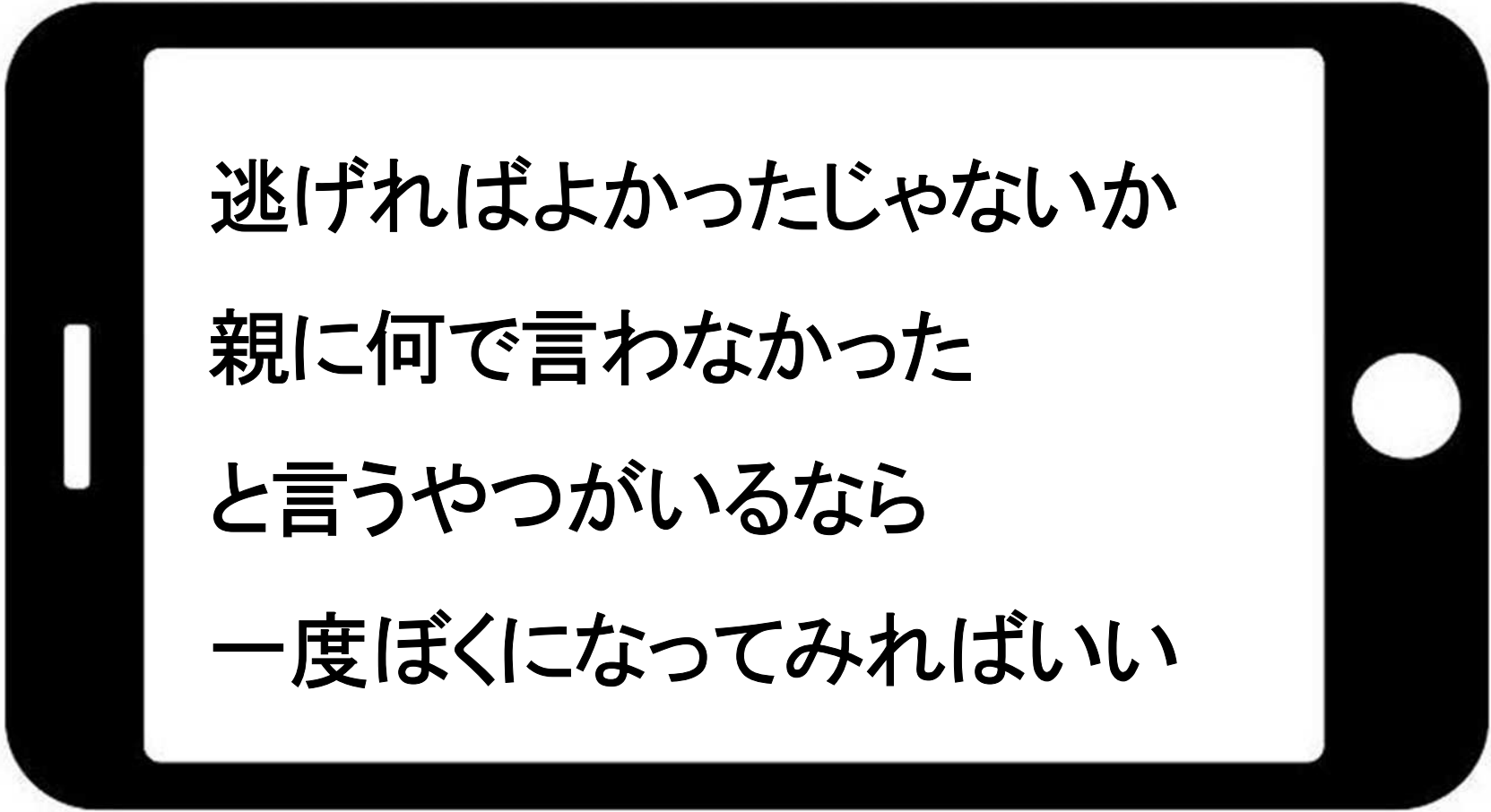
もしかしたら皆さんの身近にも
「たすけて」と言えずひとりで悩んでいる子が
いるかもしれません



2018.11.8 朝日新聞



2018年の夏休み最終日 応援してくれていた男子高校生が いじめを苦に自ら命を絶ちました



逃げればよかったじゃないか
親に何で言わなかった
と言うやつがいるなら
一度ぼくになってみればいい

男子高校生から届いたメールの一文

ご本人またお母様のご意思により講演・研修時にのみ公開しております

柏市のある中学校が行ったアンケート

「悩んだときにどうしますか？」

友達に相談する 57.1%

親に相談する 47.3%

相談しない 30.8%

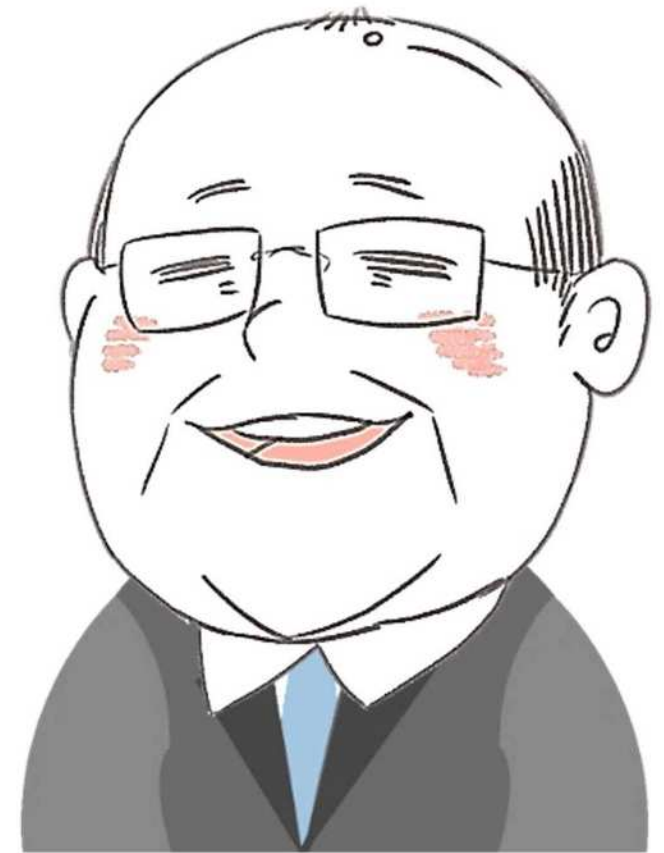
回答：全校生徒

48



子どもから相談されるのを待つだけでは
救いにつながらない子がいる

身近な大人が
気づくことで
救われる子もいる



では
声をあげられずにいる子に
どうしたら
気づけるだろう



異変はサイン？



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止

悩みをひとりで抱え込んで
ガマンを続けるうちに
外見 体調 行動 に
異変が起きることがあります



異変

=悩みを抱えているサインかもしれないと考える

異変(サイン)に気づいて
こちらから声をかければ
相談できずにいる子にも
寄りそえるかもしれない



わたしの場合は
身体の症状を
先生に気づいてもらったことが
救いにつながりました



サインの例をまとめた資料を 本日配布させていただいております



行動	子どもの成長に伴って変化していきます
コミュニケーション能力	コミュニケーション能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、言葉の理解や表現の能力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
社会性	社会性は、成長に伴って変化していきます。例えば、友達との関係や社会規範の理解など、子どもの成長に伴って変化していきます。
学習能力	学習能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、読解力や計算力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
身体能力	身体能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、運動能力や身体感覚など、子どもの成長に伴って変化していきます。
情緒能力	情緒能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、感情の理解や表現の能力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
認知能力	認知能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、記憶力や問題解決能力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
創造性	創造性は、成長に伴って変化していきます。例えば、想像力や発想力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
自己管理能力	自己管理能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、時間管理や目標設定など、子どもの成長に伴って変化していきます。
問題解決能力	問題解決能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、課題設定や解決策の探求など、子どもの成長に伴って変化していきます。
批判的思考能力	批判的思考能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、情報の評価や論理的思考など、子どもの成長に伴って変化していきます。
創造的思考能力	創造的思考能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、アイデアの発想や表現の能力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
コミュニケーション能力	コミュニケーション能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、言葉の理解や表現の能力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
社会性	社会性は、成長に伴って変化していきます。例えば、友達との関係や社会規範の理解など、子どもの成長に伴って変化していきます。
学習能力	学習能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、読解力や計算力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
身体能力	身体能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、運動能力や身体感覚など、子どもの成長に伴って変化していきます。
情緒能力	情緒能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、感情の理解や表現の能力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
認知能力	認知能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、記憶力や問題解決能力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
創造性	創造性は、成長に伴って変化していきます。例えば、想像力や発想力など、子どもの成長に伴って変化していきます。
自己管理能力	自己管理能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、時間管理や目標設定など、子どもの成長に伴って変化していきます。
問題解決能力	問題解決能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、課題設定や解決策の探求など、子どもの成長に伴って変化していきます。
批判的思考能力	批判的思考能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、情報の評価や論理的思考など、子どもの成長に伴って変化していきます。
創造的思考能力	創造的思考能力は、成長に伴って変化していきます。例えば、アイデアの発想や表現の能力など、子どもの成長に伴って変化していきます。

各サインから考えられる
可能性をまとめてあります

※原因を決め付けないよう
ご注意ください

外見

いつもより表情が暗い
急激に痩せた・太った
不自然な傷やアザがある
服や持ち物が汚損・破損している
など

子どもに何かが
起きた結果



お腹や頭が痛い
食欲がない
眠れない
吐き気がする
ふるえ・集中力低下
などの症状が
複数かつ長期的に見られる
傾向があります

体調

心の苦しみはカラダにも
症状となって表れる



遅刻や欠席が増えた
学校をいきしづる
リストカット
過剰なダイエット
SNSへの暴力的な投稿
など

行動

子どもに何かが
起きたことの影響



外見や行動に
異変(サイン)が表れない子もありますが
体調に表れることは多いです

「この子は心配ないだろう」と思う子も
時折意識して見ていただけたらと思います



サインに気づいたら



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止

声をかけて話を聴く

でも唐突に「悩みがあるの？」と声をかけても
「大丈夫」「何でもない」と
返事が返ってくることが多いと思います

本当は大丈夫じゃなくても
「大丈夫」と言われたら
話が終わってしまう…



何気ない雑談を重ねて

少しずつ相手のことを理解していく

安心感や信頼関係が深まっていくにつれて
話せることも増えていく

雑談の延長上で

悩みをポロっと打ち明けることもあります



「相談」じゃなくて
「雑談」のテイなら
悩みを打ち明けられる子もいます



▼こんな風に感じている子が結構います

相談は

自分のために相手の時間を奪って迷惑をかけてしまう...
こんなこと相談していいのかな... うまく伝えられるかな..

雑談は

お互い話したいことを話せる(悩みごと以外も)
うまく伝えようとしなくてもいい



悩みを打ち明けなかった場合でも
寄りそってくれる存在自体が
支えになることもあります

問題解決に
つながらなかった場合でも
支えにはなれる



話を聴く時のポイント

相手から「教えてもらおう」意識

- 急かさずじっくり聞く
- 無理に聞き出そうとしない
- 頭ごなしに否定しない
- あいづちや質問をして関心を示す
- 今はまだ話せないこともあるんだろうなと心に留める



サインに
気づいた時

体調



相手の体調が悪い



(どうしたら治るだろう?)



「休んだ方がいいよ」

「薬を飲んだ方がいいよ」

「病院に行った方がいいよ」

※間違いではないのですが…

体調



相手の体調が悪い
なかなか治らない症状が複数ある



(どうしたら治るだろう?)
(もしかしたら悩みがあるのかも?)



「つらそうだけど いつ頃からなの？」



「その頃 何かしんどくなることがあったのかな」

体調



サインに
気づいた時

行動



行動

子どもが

「気になる行動」「問題行動」を起こしたら

「行動をやめさせる」

「しないように注意する」ことが問題解決

と考えることが多いかと思いますが…

※その考え方には注意が必要です



(例)子どもが学校を行きしぶっている



学校に行か(け)ない

学校に行くように
本人に言い聞かせる

学校に行けば問題解決

「学校に行かない」という
問題を本人が起こしている



問題行動

と捉えた場合

学校に行か(け)ない

学校に行くように
本人に言い聞かせる

学校に行けば問題解決

「学校に行かない」という
問題を本人が起こしている

「子ども本人に問題があるから
子どもを変えよう」という考え方



問題行動

と捉えた場合

学校に行か(け)ない

まずは安心させて
話を聞いてみる

その事情って何だろう？

行けない事情がある
というサイン？



学校に行か(け)ない

サイン
と捉えた場合

「分からない」「なぜだろう？」
心配だから聞いてみよう



学校に行か(け)ない

まずは安心させて
話を聞いてみる

その事情って何だろう？

行けない事情がある
というサイン？

サイン
と捉えた場合

学校に行くように
本人に言い聞かせる

学校に行けば問題解決

「学校に行かない」という
問題を本人が起こしている

問題行動

と捉えた場合

学校に行か(け)ない

まずは安心させて
話を聞いてみる

その事情って何だろう？

行けない事情がある
というサイン？

サイン

と捉えた場合



学校に行くように
本人に言い聞かせる

学校に行けば問題解決

「学校に行かない」という
問題を本人が起こしている

こう考えるのでしょうか？

(例)
いじめを受けて
行けなくなった
のだとしたら

問題行動

と捉えた場合

学校に行か(け)ない

サイン

と捉えた場合



学校に行くように
本人に言い聞かせる

学校に行けば問題解決

「学校に行かない」という
問題を本人が起こしている

こう考えるのでしょうか？

(例)
ストレスから
うつ病を発症
しているとしたら

問題行動

と捉えた場合

学校に行か(け)ない

サイン

と捉えた場合



良かれと思ってしたことが
「実は子どもを追いつめてしまっていた」
ということがよくあります
(手紙などでこの話がたくさん届いています)

サインとして捉えることはその予防にもなります



問題行動

と捉えた場合

学校に行か(け)ない

サイン

と捉えた場合

行動

私が話を聞いた子たちみんな
「たしかに　そういう状況なら
そういう行動にも出るよな」
と思うような事情がありました



夏休み明けを前に



画像の転載、複製、改変等はいかなる場合も禁止

夏休みが終わりに近づく頃
急激に不安定になって
調子を崩す子が増えます



不安定になる理由(例)

- 学校でつらいことがある
- 生活リズムを戻すのがしんどい
- 夏休み明けのテストがプレッシャー
- 夏休みの宿題をやっていない など



※ 必ずしも学校が理由とは限りません
本人にも理由が分からない場合もあります

もしかしたら
今日お話をさせていただいた
異変(サイン)が
表れるかもしれません



夏休み明けの対応と 今 夏休み中に出来ることを お伝えします



お子さんのいらっしゃるご家族へ

夏休み明け直前や二学期初日に
子どもに異変が起きたら
慌ててしまうかもしれませんが
まずは子どもを
安心させてあげてください



ひとまずリビングに誘導して
飲み物を差し出す
冷静に話を聴いてみる
一緒に考える(学校を休む? etc...)



学校を休むことが
子どもの心やからだ
命を守る選択肢に
なる場合もあります



が届く。「つらい気が吐き出すことで少しになれば」というったという。高校生が亡くなった知ったのは、9月上の母親からメールがからだ。が支えられなかった、ずっと支えてくれホルン様に感謝しなならないと思います。こは悠々さんの曲をよっていたという。人という子どもの声止めてきた悠々さん命を絶ってしまった



亡くなった男子高校生の名前をプリントしたTシャツを着て話す悠々ホルンさん。「彼の思いをずっと背負っていこうと思って」

た

「息子のSOS気づけなかった」母は悔やむ

と知ったのは初めてだった。あの時、ツイッターやブログなど彼がチェックする可能性があった媒体に、思いとどまらせるようなメッセージをなぜ投稿しなかったのか。後悔が募る。

高校生の母親は、悠々さんに送った計5通のメールで「最後の最後まで息子のSOSに気づけなかった」「息子を傷つけた人すべてを許せません。私自身も含めてです」と自らを責めた。普段と違う息子の様子に気づいて声をかけたものの、「何でもない」とぶっきらぼうに言われ、そのままにしてしまったという。

記者が母親に思いを尋ねると、メールで「もし時間が巻き戻せるなら、息子を抱きしめて『逃げなさい』と伝えればよかった」と答えた。そしてこう続けた。「『これ以上、苦しむ人が増えて欲しくないから伝えてくれ』という息子の最後の願いをかなえることで、息子の死を悲しみだけで終わらせずにすむのではないか。そう考えています」

学校側は「いじめや不適切な指導などはなかった」としたうえで、「学校での様子は今後もご家族に伝えていきたい」としている。

(岡崎明子)

「行かなくていいよ」と声をかけられなかったことを
お母様はずっと後悔されていました

休むことに

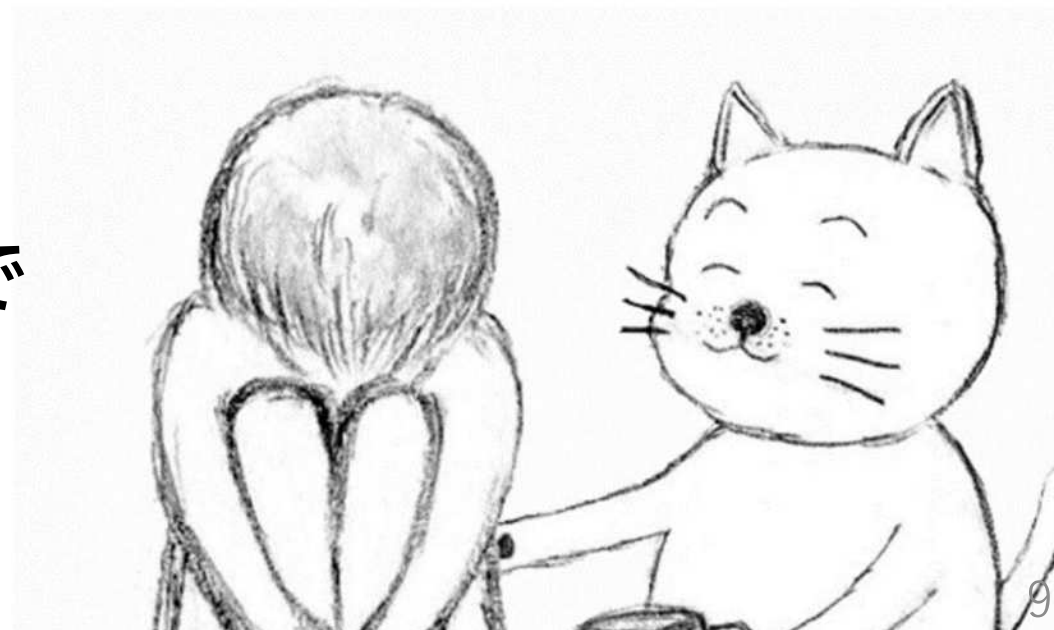
罪悪感がある子も多いです

まわりの大人から

「休んでもいいんだよ」

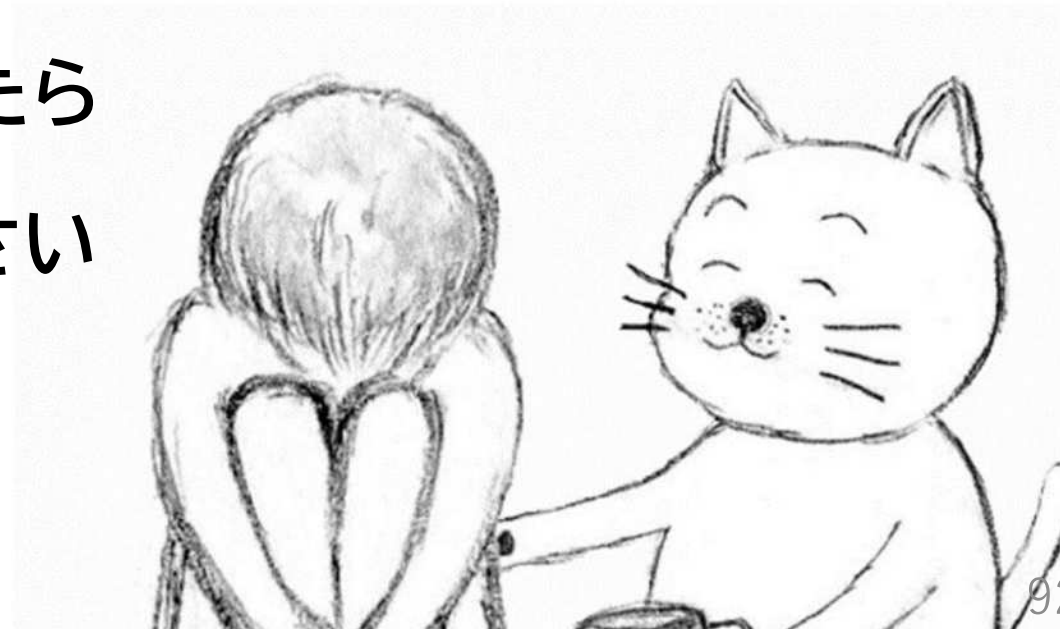
と声をかけてもらえることで

安心して休める子もいます



子どもが何も言わ(え)なかったりして
事情が分からない場合でも

表情や仕草などを見て直感で
行かせていいのか不安を感じたら
子どもに声をかけてみてください



声をかけても

子どもが登校しようとする時は

「つらかったら途中で帰っておいで」

と声をかける選択肢もあります

※明らかに様子がおかしい時は

引き止めることも



学校を休みたいけど
親が許さないだろうな

と思っている子は多いです

もし「学校を休みたい」と親に言ったら
親はどんな反応をするのか
事前に親から子どもに伝えておくと
子どもは助けを求めやすくなります



夏休み中
子どもとの会話

夏休み明けの不安対策

「夏休み中にしておくとよい会話」



今日さ、夏休みが終わりに近づくと
つらくなる子が多いって聞いたんだけど

もし●●(お子さんの名前)がつかったら
理由を無理に問いつめたりしないから
「つらい」とか「休みたい」とか一言教えて

そしたら無理矢理学校に行かせはしないし
その時はどうしたらいいか一緒に考えよう

夏休み中
子どもとの会話



地域の大人の方へ

子どもに異変が起きたり学校に行けなくなったりした場合
その子の親も不安になったり慌てたりします

もし親戚(お子さんのいる親)などがそういう状況でしたら
プレッシャーを与えるのではなく
温かく寄りそってもらえたらと思います

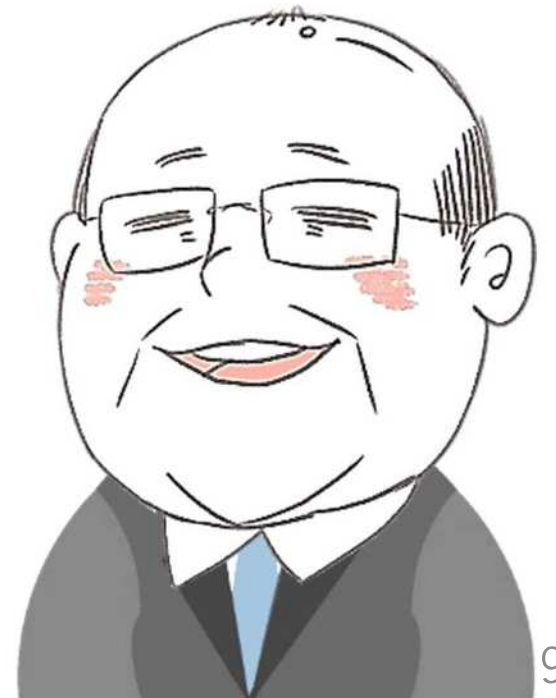


学校の先生方へ

夏休み明けに

しんどい気持ちを抱えながら登校してくる子が
きっといると思います

いつも以上に気にかけていただけますと
大変ありがたいです



君津市の子どもたちが
みんな無事に夏休み明けを
迎えられるようにと願っています

今日の話が
そのヒントになれば幸いです

