

メディア関係者各位

自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で 安全にコミュニケーションできるように支援するためのガイドライン 「保護者のための#chatsafe（チャットセーフ）」 ダイジェスト版等を作成・公開

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人「いのち支える自殺対策推進センター」（東京都千代田区、代表理事・清水康之：略称「JSCP」）は、自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションできるように支援するためのガイドラインの「ダイジェスト版」等を作成し、公開しました。

子どもたちは、スマートフォンやパソコンなどを使って、日常的に自傷行為や自殺に関する情報に触れる機会があります。SNS などでは、こうした投稿についてユーザー同士の会話や情報交換が頻繁に行われ、もはやこのような情報を完全に遮断することはできません。

オーストラリアの非営利団体「Orygen」は、インターネット上のコミュニケーションが若者に与える影響について長年にわたり研究・支援しており、「保護者のための#chatsafe」を 2023 年に公開しました。JSCP は、オンライン、特に SNS を巡る状況は日本の若者にとっても重要な問題であることから、Orygen のガイドライン作成と日本語版公開に協力し、このたびガイドラインの要点を分かりやすく整理した「ダイジェスト版」と、エッセンスを凝縮した「リーフレット」を新たに公開致しました。

SNS などでの自傷行為や自殺に関する会話では、正しい知識や安全なコミュニケーションの方法を知らないために、不用意に相手を傷つけたり、非難して追い詰めてしまったりする事態が起こりがちです。その結果、会話に参加する人だけでなく、情報を目にする他のユーザーの自傷・自殺のリスクまで高めてしまいかねません。一方で、こうしたコミュニケーションが安全に行われた場合、役立つ情報を見つけたり、自分の気持ちを表現したり、助けを求めることに繋がったりして救われることがあるのも事実です。身近で子どもたちと接する親や教育関係者、支援者などが正しい知識を持つことは、子どもたちの安全と健全な成長のために極めて重要です。本ガイドラインが必要とする方に届くよう、記事や放送等で、ぜひお取り上げください。

<ガイドラインについて>

【タイトル】「保護者のための#chatsafe 自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションできるように支援する」

【対象者】保護者、教育関係者、支援者など

【公開】本 体（英 語 版）： 2023 年 5 月

（日本語版）： 2023 年 11 月

ダイジェスト版とリーフレット： 2024 年 7 月（本リリースに添付）

【入手方法】下記 URL、または右記 QR コードよりダウンロードできます

<https://jscp.or.jp/action/chatsafe4parents.html>

【作 成】作 成： オーストラリアの非営利団体「Orygen」

協 力： 一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）

※日本語版は、英語版をベースとし、JSCP の協力で実施した日本の保護者や専門家へのヒアリングの結果を反映させて作成されました

【内 容】A 4、38 ページ

#chatsafe とは？／保護者のための#chatsafe のご紹介／一般的なヒント／自傷行為や自殺に関する安全なオンラインコミュニケーションとは？／ライブ配信、ゲーム、ネット心中、デマ、コミュニティ／あなた自身と若者を守る／各種サポートサービス



<本件に関する問い合わせ先>

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのち支える自殺対策推進センター

広報室 press@jscp.or.jp / 03-6272-9446 070-8687-8666（担当：山寺）

自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションできるように支援するには

日常的に、スマホなどで、自傷行為や自殺に関する情報にふれている若者たち。危険もある一方で、役立つ情報を見つけたり、自分の気持ちを表現したり、助けを求めたり...オンライン上でのコミュニケーションによって、救われることがあるのも事実です。

「自傷行為や自殺について話すと、かえって行為を助長するのでは...」と心配になるかもしれません。しかし、若者の多くは、自傷行為や自殺について、オープンに大人と話し合いたいと思っています。

オンライン情報による若者への影響について先進的な研究を行うオーストラリアのチームが、日本の保護者や専門家の意見も取り入れて作成・公開したガイドライン『保護者のための #chatsafe 第2版』には、科学的な研究成果や若者たちの生の声に基づいた、若者をサポートするための方法やコツがたくさん紹介されています。あなたも、できることから始めてみませんか？

批判せずに 聴く

その場に一緒にいて、話を聞くだけでも救われるから解決策を持っていなくて大丈夫

心配な時は 尋ねる

「死にたい」という気持ちを抱えているかもしれない場合率直に尋ねることが大切

情報を 伝える

セルフケアのコツ、色々なサポートサービスなど役立つ情報を教えてあげて

保護者のための #chatsafe 自傷行為や自殺について、若者がオンライン上で安全にコミュニケーションできるように支援する

第2版



#chatsafe 0rygen

上の表紙画像をタップ(クリック)、あるいは右のQRコード読み取りにより、「保護者のための #chatsafe 第2版」にアクセスいただけます





保護者のための #chatsafe 第2版

1. **自傷行為**や**自殺**について、若者と**話し合う**ことは、安全で、重要です

p. 11

2. 若者と話した方がよい**場面**はいろいろあります

p. 11

- ・ 当人やその友だちの自傷行為や自殺が心配なとき
- ・ 身近で若者の自殺が起きたとき
- ・ 著名人が自殺により亡くなり、メディアで取り上げられているとき
- ・ 自傷行為や自殺に関する情報がSNS上などでシェアされているとき など

3. 話すときに**気を付けるとよい**ことがあります

p. 12

- ・ 会話を始めたい理由や気持ちを、正直に伝えましょう
- ・ 相手が理解しやすい言葉・表現を使いましょう
- ・ 今の気持ちや、打ち明けたいことがないかを聞きましょう
- ・ 話してくれたら、批判せずに聴きましょう（解決を急がなくて大丈夫）
- ・ 役に立つサポートサービスや、情報があることを知らせましょう
- ・ 「死にたい」気持ちを抱えているのかも・・・と心配な場合は、率直に尋ねましょう
- ・ 気持ちを打ち明けてくれたことへの感謝の気持ち、または、話したくなったら
- ・ いつでも聴く準備ができていることを伝えましょう

4. ソーシャルメディアは、若者たちにとって**サポート**にもなります

p. 14

- ・ オンライン上で自傷行為や自殺に関するコンテンツにさらされることは、若者たちに危険をもたらす可能性があります
- ・ 一方、適切な情報が適切な形でシェアされれば、むしろ自殺率は低下します

5. 保護者が、**安全な言い回し**と**危険な言い回し**を知ることや、**自らが安全なコミュニケーション**を実践して見せることも有効です

p. 17

6. 自傷行為や自殺を扱うライブ配信やゲーム・投稿をみつけたら、**シェア**や**反応**は**せずに**、すぐにサービス運営者などへ通報しましょう

p. 29

7. 若者も、保護者も、自分を守る**セルフケア**が大切です

p. 33

- ・ 物理的に離れたり、通知を切ったりして、オンラインの時間を減らしましょう
- ・ 十分な睡眠をとり、身体を動かすなど、セルフケアの時間を取りましょう
- ・ 専門家に助けを求めることも考えてみましょう

参考 相談窓口はこちら →
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ

検索

