



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用です** 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。

まもろうよころ

検索

