

Q

子どもが「死にたい」と言ってきました。どう対応したらよいですか。

A
思春期

大切に育ててきた我が子からそのような言葉が出てきたことは、大変ショックだと思います。あまりにも辛いので、つい、そんなこと言うもんじゃないと叱ってしまいたくなりそうですが、それでは、お子さんが自分の気持ちを否定されたと受け取ってしまい、今後 SOS を出しづらくなってしまう事があります。

「死にたい」と告げることは、「死にたいくらい辛い」ということであり、もしも、この辛さを少しでもやわらげることができるならば「本当は生きたい」という意味でもあります。

ですから、まずは、「そっか、死にたいと思ってしまうくらい、辛いんだね」と伝えて、お子さんの思いを受け止めてあげましょう。

そして、お子さんの話をまずはしっかり聞きましょう。この時に気をつけるのは、たいした事じゃないとか、もっと強くなれなどのように言わないようにする事。今の状況をどう感じるかは人それぞれです。少なくともお子さんの中では死にたいと思うくらい辛いことです。それを突き放したり激励したりすることはわかってくれないと思わせて、心を閉ざしてしまうかもしれません。

話が終わったら「話してくれてありがとう」と伝えましょう。お子さんは保護者を信頼しているからこそ話してくれているのです。そして、「何があってもあなたの味方だよ」と伝えましょう。「そんなに辛い思いをしていたことに、気づかなくてごめんね」と謝るのもいいかもしれません。

そして、お子さんの安全を確保しましょう。一人にしないで、心が疲れていそうであれば、ゆっくり休ませるのもいいと思います。状況によっては、「そんなに辛ければ、しばらく学校を休んだっていいよ。あなたがいなくなるよりずっといいよ。」と伝えてもいいかもしれません。

その上で、辛さの原因になっていることについてどうしていくのがよいかお子さんと一緒に考えましょう。学校にも相談しましょう。

もし深刻な状況であれば、迷わず医療機関、相談機関に相談することをお勧めします。

コラム

「注意欠陥・多動性障害（ADHD）」

発達水準からみて不相応に注意を持続させることが困難であったり、順序立てて行動することが苦手であったり、落ち着きがない、待てない、などといった特徴が、学校、家庭などの複数の場面で困難が見られる場合に医療機関で診断されることがあります。この場合、家庭や学校ではお子さんの特徴にあった支援の仕方が大切になってきます。また、医療機関に早めに相談し、それぞれの機関が連携し合いながら、お子様に合ったサポートの方法を見つけていくことが大切です。

コラム

「自閉スペクトラム症（ASD）」

臨機応変な人間関係が苦手であったり、こだわりが強かったりして、生活に支障が出ている場合、医療機関で「自閉症スペクトラム障害」と診断されることがあります。自閉症スペクトラム障害とは、「①他人との社会的関係の形成の困難さ、②言葉の発達の遅れ、③興味や関心が狭く特定のものにこだわることを特徴とする発達の障害」です。

この場合、お子さんの特性にあった支援の仕方を行うことで、学校生活に適応しやすくなります。医療機関や相談機関に早めに相談するとともに、学校の先生とも連携を図りながら、環境の調整を進めていくことが大切です。