

Q

こどもが「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ふことがあります。

「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、たいしたことじゃないとか、もっと強くなれなどのように言わないようにすることです。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。