



青少年の自殺防止のためのクイックリファレンス

注意すべきことを知る

自殺は、青少年の主な死因の第2位です。予防の鍵となるのは、世話をする大人がその兆候を知ることです。

- 家族や友人からの引きこもり
- 将来への絶望感
- 自殺や自殺願望について話したり書いたりする
- 自分が精神的に参っている、無力である、コントロールできないと感じていることを伝える
- 大切なものを手放すなど、別れ際のような行動をする
- 行動の変化（学業成績の低下、暴れる、危険を冒すなど）
- 問題のある薬物の使用
- 衛生面を気にしない
- 気分の落ち込みやうつ病の兆候（悲しみ、イライラ、以前は楽しめた活動が楽しみにくい、眠れない、食べられない）

何を話すべきか

子供と一緒にいる時、自殺のことを話題にすると、この分野で問題を抱えている場合、子供はあなたにそのことを打ち明けやすくなります。このような難しい話をするためのいくつかの方法を紹介します。

- **会話を始める:** 優しく、子供や10代の若者の気持ちを尋ねることから始めます。「自分の部屋にいる時間が長くて、悲しそうですね。大丈夫？」といった普段の様子を質問するなどして始めるといいでしょう。
- **話を聞く:** 最初の質問に対して、子供や10代の若者に回答する機会を与えることが大切です。「そのことについてもっと詳しく教えて。重要なことのようなだね。よく分かってきたよ」と言ってみてください。
- **尋ねる:** 自殺について直接聞いてみましょう。子どもが「そんなことはない」と言っても、自分の直感を信じて、必要に応じてフォローしましょう。
- **応答する:** 子供が「はい」と答えた場合、落ち着いて、子供がこの問題の解決のためにあなたが手助けできることを伝え、安心させてください。

心配な時の対処法を知る

- 利用できる地域のサービスについて知っておきましょう
[ConnexOntario](https://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600
[オンタリオ州子供のメンタルヘルス](https://www.ontario.ca/fr/jeunesse/mentalite)
リンクをクリックして、お住まいの地域のセンターを探してください。
- かかりつけの医師、属する文化・宗教のリーダーに相談し、サポートを受ける
- 子供の学校と協力して、日々のサポートを行う。ケアの専門家がサポートします
- あなた自身の健康を優先することで、子供や10代の若者をより良く見守ることができます。[Wellness Together Canada](https://www.wellnesstogether.ca)でアイデアやサポートを得ることができます。
- 毎日、子供や10代の若者とのかかわる時間やストレスの少ない活動の時間を作るようにしてください。
- 自殺願望は誰にでも起こりうるものであり、あなたが直接、心のこもったサポートをすることで、子供や10代の若者を真に助けることができることを覚えておいてください

危機的状況で何をすべきかを知る

子供や10代の若者が現実的な自殺を計画し、すぐに実行しようとしている場合や、すでに自殺未遂を起こしている場合は、メンタルヘルス上の緊急事態です。子供や10代の若者を一人にしないでください。すぐにカナダ危機サービス [1.833.456.4566](https://www.1833.456.4566.ca)に連絡するか、最寄りの病院の救急科に行くか、救急車を呼んでください。

自殺の危機や予防のための支援を受けることができます。

ブラック・ユース・ヘルプライン

1-833-294-8650 (午前9時～午後10時)

[カナダ危機サービス](https://www.1833.456.4566.ca)

1-833-456-4566 (24時間年中無休) または45645へ、テキストしてください (午後4時～午前12時)

[キッズ・ヘルプ・フォン](https://www.kids-help-phoneline.ca)

1-800-668-6868または686868へ「CONNECT」とテキストしてください

[First Nations Hope for Wellness Help Line](https://www.firstnationshope.ca) 1-855-242-3310 またはリンクをクリックしてチャットしてください。

Naseeha ([naseeha.org](https://www.naseeha.org)) 1-866-627-3342

トランス・ライフライン 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](https://www.distressandcrisis.ca) (オンタリオ州不安・危機管理) リンクをクリックしてチャットを始めてください。

または、お住まいの地域の電話相談窓口にお問い合わせください

ご両親、ご家族は、自殺防止のための重要な役割について、以下の文書全文をご覧ください。

準備、予防、対応: COVID-19期間中および学校登校再開時の親と家族のための自殺予防ガイド



