

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和6年8月29日
#健康管理士 村山 章

読売新聞で「#しんどい君へ STOP 自殺」という連載が22日からスタートしました。2023年には、513人の小中高校生が自ら命を絶っています。過去最多だった22年（514人）と同水準で、子どもたちの自殺はなお深刻な状況にあります。今年は1～6月の上半期の時点で既に229人に上り、昨年の上半期（224人）よりも増えています。友人との関係や勉強に悩む子どもにとって、特に夏休み明けの登校はプレッシャーが大きく、居場所を失って追い詰められやすい状況に陥ります。昨年は、9月に54人、10月には61人が亡くなったそうです。

この連載におけるメッセージを凝縮してご紹介します。一人目は、サッカー日本代表監督の森安一さん（55）「味方は必ずいる。自分を責めず認めよう。苦しいときは話す相手を替えて」。二人目は、俳優の兒玉遥さん（27）「自分の基準を大切に。他人の評価を気にし過ぎずに」。三人目は身長が1m28のダンサー・DAIKIさん（30）「もがく時間は無駄じゃない。私は難病を患い、内定も白紙になったけど、ダンスが支えになった」。四人目はフリーアナウンサーの川田裕美さん（41）「優等生であることを捨て周りの優しさに気づいた。だから弱さを見せて素直に頼って」。五人目は俳優の大東駿介さん（38）「孤独も演技の武器になった。夢や理想を膨ませて前向きに進んで」。

主な相談窓口もあります。①文部科学省「24時間子供SOSダイヤル」0120-0-78310。24時間・365日対応。保護者からの相談も対象。②生きづらびっと。③あなたのいばしょ（チャット相談）。④チャイルドライン（利用は18歳まで）。

自死、自殺は周りの人も苦しめることになるので、絶対にやってはいけません。まして子供の自殺は周りの多くの人の苦しみになり、「私のどこが悪かったのだろう」とか「助ける方法はなかったか」とか、悶々と苦しませることになります。