

専門・認定看護師会では、専門・認定看護師の活動報告や各領域の専門知識をワンポイントアドバイスでお知らせするため、ニュースレターを発刊しています。

子どもたちからのSOSを見逃さないで！

「大人の自殺が減る一方で、子どもたちのSOSは増え続けています。社会全体で減っているからと安心せず、目の前の子どもの小さな変化に、今こそ敏感になる必要があります。」

自殺者数の最新動向 厚生労働省および警察庁の発表（2026年1月時点）によると、2025年の状況は以下の通りです。

1. 全体の傾向：過去最少

総数：19,097人（前年比 約1,200人減）

統計開始（1980年）以来、初めて2万人を下回り、過去最少となりました。大人世代の対策はある程度の成果を見せていると言えます。

2. 小中高生の傾向：過去最多を更新

全体が減る一方で、子どもたちの数字は過去最悪の状況が続いています。

小中高生の合計：532人（2年連続で過去最多を更新）

内訳：小学生：10人 中学生：170人 高校生：352人

特徴：特に中学生と高校生の増加が目立っており、若年層における「孤立」や「学校問題」が深刻化しています。

なぜ、子どもたちの自殺は増えているのか？

子どもが死出を選択する背景には、一つの原因だけでなく、複数の要因が「鎖」のように絡み合っています。

1. 学校生活の問題（不動の第1位）

統計上、最も多い動機は依然として「学校問題」です。

いじめ・友人関係：教室という閉鎖的な空間での孤立。

SNSによる「24時間続く人間関係」：学校が終わってもスマホを通じてトラブルが続き、心が休まる場所がなくなっています。

2. 家庭環境の変化と「居場所」の喪失

家族間の不和：親の不仲や虐待、過干渉などが、子どもの安心感を奪います。

孤独感の深化：共働き世帯の増加や地域コミュニティの希薄化により、悩みをポロっとこぼせる

「斜めの関係（親でも先生でもない大人）」が減っています。

3. 「完璧主義」と「自己肯定感」の低下

現代の子どもたちは、SNS等で他人のキラキラした生活と比較しやすく、「自分はダメだ」と思い込みやすい環境にあります。

失敗への過度な恐れ：一度の失敗（受験や失恋）で「人生が終わった」と感じてしまう極端な思考に陥りやすい傾向があります。

「見えない鎖」を断ち切るために

子どもの自殺は、一つの原因で起こるものではありません。

学業、家庭、友人関係といった複数の要因が重なり合った結果です。

裏を返せば、周囲の大人がどれか一つの要因に気づき、寄り添うことで、その連鎖を断ち切るチャンスがあるということです。

今、求められているのは「正解」を教えることではなく、変化に気づき「あなたの味方である」と伝え続ける眼差しです。

子どものことでお悩みがあれば
小児救急認定看護師 早川 満 内線3355
までご連絡ください

