

見逃さないで、心のサイン

— 心の SOS への対処法 —



吉本興業所属 三重県住みます芸人

オレンジ田中



自己紹介

過去いじめを受け

自死を考えたことがあります。

その経験から

いじめ克服に関する書籍を発売。

笑撃！
オレンジの
いじめ絶滅計画

中学生時代から10年間いじめにあっていた。
そんな過去を笑いあり、涙ありに語る。

現役芸人が伝える
「いじめを笑い飛ばせる」勇気と
コミュニケーションを身につける方法を
学べる一冊

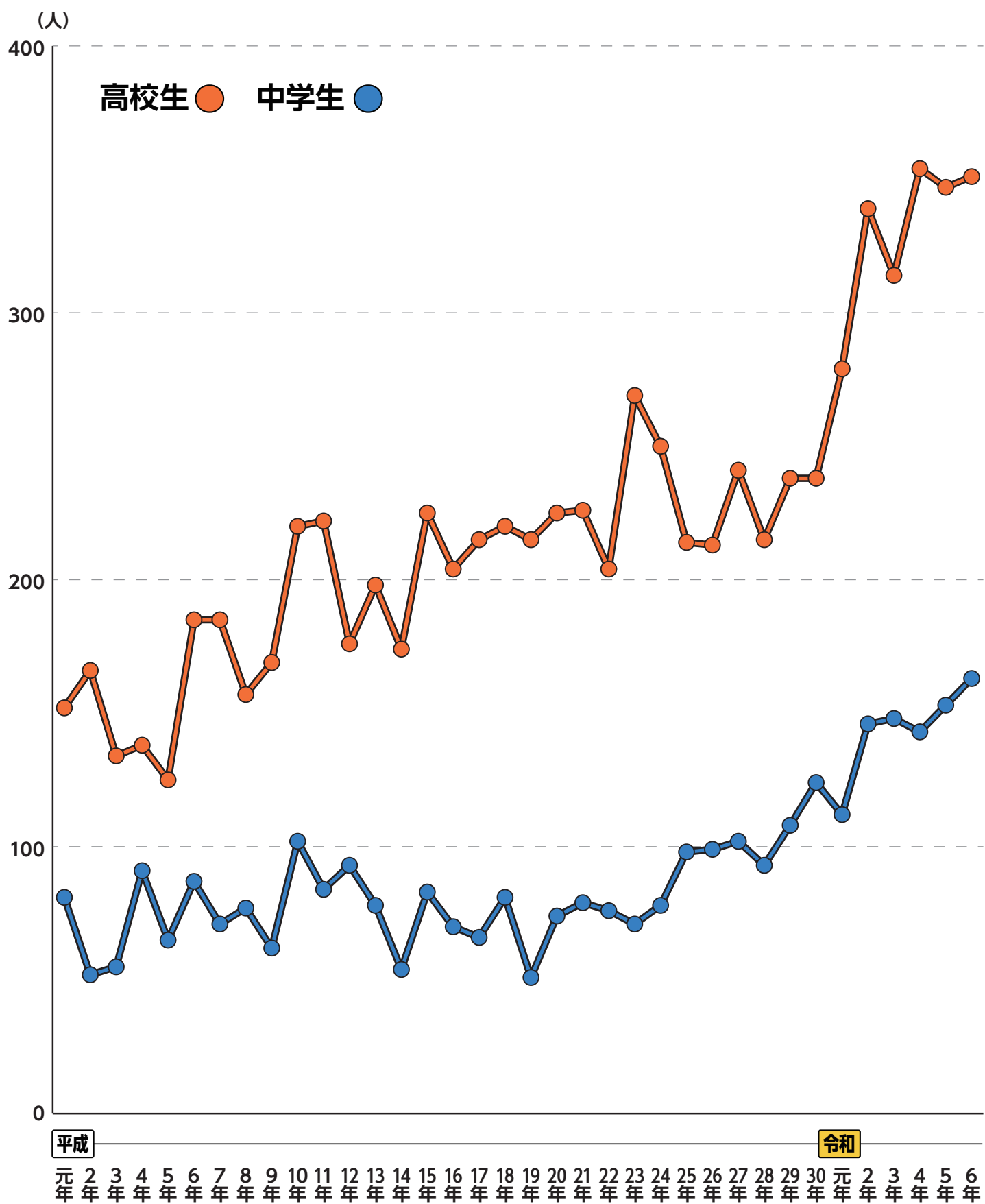
そして現在、

三重県いじめ防止応援サポーターに就任。

三重県の学校を中心に

いじめの講演を行っています。

令和6年 中高生別 自殺者数の年次推移データ



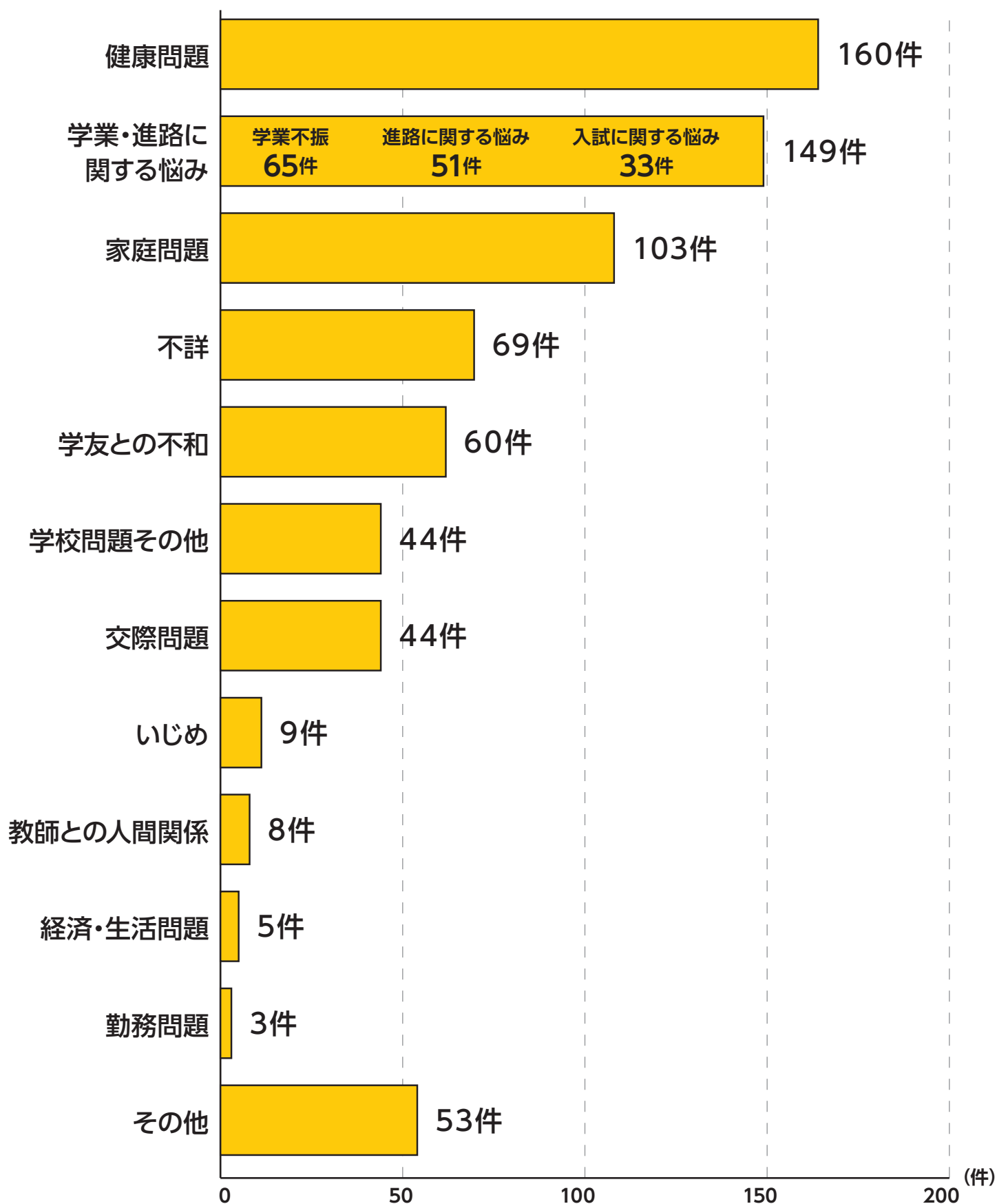
資料：警察庁統計原票データより厚生労働省作成

自死の現状

近年、中高生の
自死が**増加傾向**に。

このような悲しい現実をふまえて
どう向き合っていくのか?を
学んでいきましょう。

中高生別 自殺の原因・動機(令和6年)



資料:警察庁統計原票データより厚生労働省作成

自死に影響を及ぼしたと

考えられるもの

うつ病などの【健康問題】を除き、
最も割合が多いのが【学業・進路に関する悩み】

- ・ 将来、やりたいことがわからない
- ・ 自分が行きたい学校には学力的にいけない
- ・ 仲が良かった友達と離れて別々になることが嫌

など

次いで多いのが【家庭問題】

- ・ きょうだい間の扱いの違い
- ・ 両親や家族間の口論で板挟みになる
- ・ 両親がケンカの末、離婚するのではないかと不安になる

など

その他の原因・動機

- ・ 友達同士の軽いノリからつながるいじめ
- ・ 長期休業明けで久しぶりに会う友達に緊張してしまい
次第に学校に行きにくくなる

など

三重県立こころの医療センター

森川将行 精神科医



子どもたちの心

悩みの強度が100だとしても

本人が**SOSを出すときは**
「5」ぐらいの軽い悩みの
ふりをして話す時がある

きよしん

覚えておきたいキーワード

**“心のSOS”に
関する行動の
頭文字をとった造語**

きよしん

きょうしつの意味

き … きづいて

よ … よりそい

う … うけとめて

し … しんらいでできる複数の大人にも

つ … つなげよう



見逃さないで、心のサイン

— 心の SOS への対処法 —