



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

もうすぐ新年度をむかえます。楽しい気持ちで4月をむかえられる人もいることでしょう。しかし、クラスがかわるなどかん境が変化し、また、勉強が難しくなっていくことに不安やなやみを抱えている人もいるかもしれません。

だれにでも不安やなやみはあるものです。一人でかかえこまず、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達、だれでもよいので、なやみを話してください。どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいことではなく、生きていくうえで必要な大切なことです。ためらわずにまずは相談してみましょう。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、しんらいできる大人につないであげてください。また、身近に相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみてください。

相談窓口のしょうかい動画

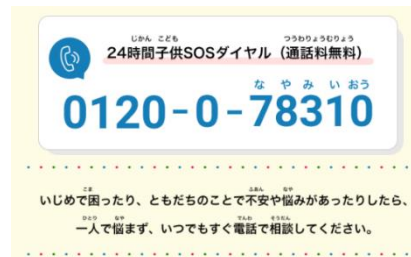


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネットなどの相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



令和4年3月

文部科学大臣 末松 信介

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

もうすぐ新年度を迎えます。受験等の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。

あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみてください。

電話やメール、ネット等の相談窓口

相談窓口の紹介動画

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



令和4年3月  
文部科学大臣 末松 信介

## 学生等のみなさんへ

もうすぐ新年度を迎えますが、4月からの新しい環境や学業について、また、自身の将来のキャリアや人間関係などについて、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか。そんな時には、家族、友人、大学等の先輩や教職員など、誰かに悩みを話してみてください。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に、一人で悩みを抱え込まないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域にも電話やSNSなどでどなたでも相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、相談窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。

また、周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながるはずです。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

- まもろうよこころ（電話相談・SNS相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



- 若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



- 新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する自治体相談窓口一覧

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_12255.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html)



令和4年3月  
文部科学大臣 末松 信介

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

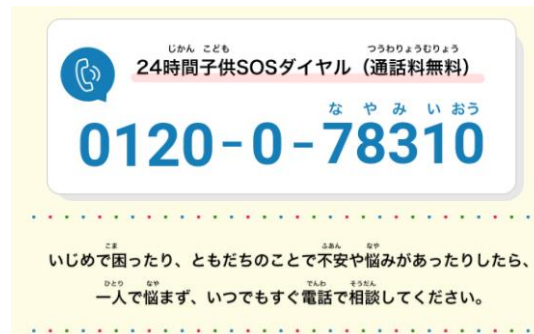
新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、不安や悩みを抱える児童生徒等が増え、自殺者数が大きく増加する危険性があります。

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密な連携体制を築いていただきますようお願いいたします。

## 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



じかん こども つらわりようむりょう  
24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

な や み い お う  
0120-0-78310

こま いじめで困ったり、ともだちのことで不安や悩みがあったりしたら、  
ひとりで悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和4年3月  
文部科学大臣 末松 信介