

事 務 連 絡
令和 5 年 3 月 2 日

各市町村教育委員会
学校教育主管課長 殿

県教育庁人権同和教育課長

自殺対策強化月間及び新年度に向けた自殺予防に係る児童生徒や学生等への
文部科学大臣メッセージについて

この度、別添のとおり文部科学大臣より、全国の児童生徒や学生等へ向けた自殺予防に係るメッセージが送付されました。

つきましては、貴管下の各小・中学校に周知を図るとともに、必要に応じてGIGAスクール構想で整備する1人1台端末等も活用しながら、児童生徒にも周知がなされるよう、特段の御配慮をお願いいたします。

- 文部科学大臣メッセージ
「不安や悩みを抱える全国の児童生徒や学生等のみなさんへ」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm
(文部科学省ホームページ)



- 子供のSOSダイヤル等の相談窓口
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm
(文部科学省ホームページ)



- 相談窓口PR動画「君は君のままでいい」
<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>
(YouTube 文部科学省公式チャンネル)



(文書取扱 いのちの教育・調整担当)



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

もうすぐ^{しんねんど}新年度をむかえますが、みなさんはどんな^{きもち}気持ちでしょうか。
楽しく^{あか}明るい^{きもち}気持ちでむかえられる人もいれば、新しい^{あた}クラスで^{とも}友達が
できるか、^{がくねん}学年が^あ上がって^{べんきょう}勉強についていけるかといった^{ふあん}ことに不安や
なやみを^{かか}抱えている^{ひと}人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも^{ふあん}不安やなやみはある^{ふあん}ものです。不安や
なやみがある^{ひとり}ときには、一人^{かぞく}でかかえこまないで、^{せんせい}家族や^{がっこう}先生、^{とも}学校の
スクールカウンセラー、^{とも}友達、だれでもよいので、^{じぶん}自分の^{こころ}心の^{うち}内を^{はな}話し
てみませんか。^{はなし}話を^き聞いて^{こころ}もらう^かことで、^{こころ}心が^{かる}すっと^{かる}軽くなる^{こと}ことも
あります。

どうしても^{まわ}周りの^{ひと}人に^{はな}話しづら^{でんわ}いときには、^{でんわ}電話や^{メール}メール、^{ネット}ネットで
^{そう}相談^{だん}できる^{まどぐち}窓口^{ひと}があります。^{ひと}人に^{そう}相談^{だん}することは^{けつ}決して^{はず}はずかしい^{こと}こと
ではなく、^い生きて^{たいせつ}いく^{たいせつ}う^{たいせつ}え^{たいせつ}で^{たいせつ}とても^{たいせつ}大切^{こと}な^{こと}こと^{こと}です。^{ため}ため^らわ^ずず^にに^まま^ずず
は^{そう}相談^{だん}して^いみ^まし^{ょう}ょう。以下^いで^か紹^{しょう}介^{かい}している^{そう}相談^{だん}窓口^{まどぐち}では、^いいつ^{でも}でも^ああ
なたの^{なや}悩み^きを^{ひと}聞いて^{ひと}くれる^{ひと}人が^いいます。

もし、あなたの^{まわ}周りに^{げんき}元^{とも}気が^{とも}ない^{とも}友^{とも}達が^{とも}いたら、^{せつ}ぜひ^{せつ}積^{せつ}極^{せつ}的^{てき}に^{こえ}声^{こえ}をか
けて、^{おと}しん^らい^{おと}できる^{おと}大人^{おと}につ^{おと}ない^{おと}で^{おと}ください。また、^み身^み近^みに^み相^み談^みでき
る^ば場^ば所^ばとして^ばど^ばん^ばど^ばん^ばと^ばこ^ばろ^ばが^ばあ^ばる^ばの^ばか^ば調^ばべ^ばて^ばみ^ばし^ばょう。

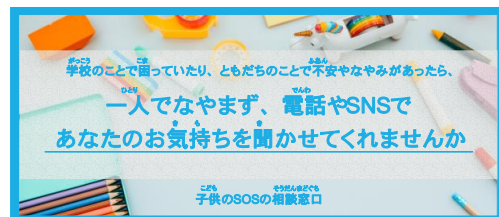
そうだんまどぐち
相談窓口のしょうかい動画

でんわ
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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



れいわ ねん がつ
令和5年2月

もんぶかがくだいじん ながおか けいこ
文部科学大臣 永岡 桂子

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が、みなさんはどんな気持ちでしょうか。進路の問題で悩んだり、親子関係などの家庭内の問題、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。

みなさんだけでなく、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、家族や先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰でもよいのであなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

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があります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、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ましょう。

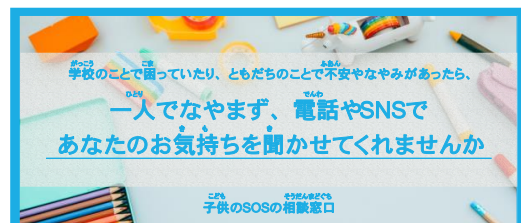
相談窓口の紹介動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

電話やメール、ネット等の相談窓口

(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://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和5年2月
文部科学大臣 永岡 桂子

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。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけ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、各地域には電話や SNS などで相談できる窓口があります。身近な人には話にくいことも、大学等や地域の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。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの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ります。

<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



令和5年2月
文部科学大臣 永岡 桂子

保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和4年における児童生徒の自殺者数は過去最多の512人となり、極めて憂慮すべき状況にあります。特に高校生の男子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

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、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることが考えられます。

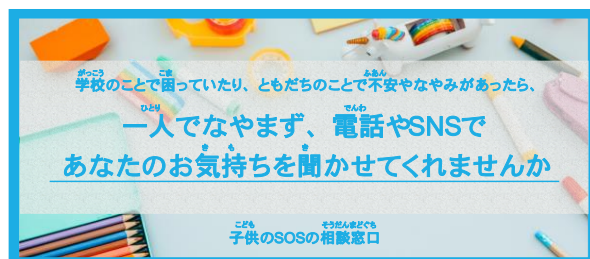
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(自殺直前のサインの例)

- ・ 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

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。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和5年2月
文部科学大臣 永岡 桂子