



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 ～

なつやす お がっこう ひさ ともだち はなし べんきょう
夏休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強
したりできるのが楽しみな人もいますでしょう。もしかすると、いつもの
せいかつ がっこうせいかつ こま いや ひと がっこう はじ
生活や学校生活に困ったことや嫌なことがある人、学校が始まること
ふあん ひと
不安な人もいるかもしれません。

こま いや かにぞく せんせい がっこう
もし、困ったことや嫌なことがあったときには、家族や先生、学校の
スクールカウンセラー、ともだち だれ なの はな
友達、誰でもよいので、悩みを話してみてください。
さい。

まわ ひと そうだん でんわ
どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットな
つか そうだんまどぐら えんりよ なや き
どを使って、相談窓口で遠慮なくあなたの悩みを聞かせてください。

まわ げんき ともだち せっきよくてき こえ
また、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
けてあげてください。あなたの声がけで、ともだち げんき
友達が元気になるかもしれま
せん。

きみ きみ
「君は君のままでいい」

そうだんまどぐらしょうかいどうが
(相談窓口紹介動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ どう そうだんまどぐら
電話やメール、ネット等の相談窓口

さき そうだんまどぐらちらん
(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間年中無休
0120-0-78310



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

れいわさんねんはちがつ
令和三年八月

もんぶかがくだいじん はぎうだ こういち
文部科学大臣 萩生田 光一

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。そんな時には、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。絶対に、一人で悩みを抱え込まないでください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口にあなただの悩みを話してみてください。

また、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あげてください。あなたの声かけが、友達の不安や悩みを和らげることに繋がります。

「君は君のままでいい」

(相談窓口PR動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vE26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

 **0120-0-78310** 



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

令和三年八月
文部科学大臣 萩生田 光一

保護者や学校関係者等のみなさまへ

コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・ 投げやりな態度が目立つ
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる

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か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いただく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

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

 **0120-0-78310** 



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

令和三年八月
文部科学大臣 萩生田 光一

誰	話	今
か	し	、
が	た	
い	い	
る		

Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら
☎189番
(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番
☎0120-007-110
(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口
(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)

