



しょうがくせい 小学生のみなさんへ

～ ふあん 不安やなやみがあったら話してみよう ～

しんねん あ 新年明けましておめでとうございます。ふゆやす お 冬休みも終わりましたが、ふだん
せいかつ がっこうせいかつ の生活や学校生活にイヤなことがあって、これからの学校生活が不安な人は
いないでしょうか。

だれにでも ふあん 不安やなやみはあります。イヤなことがあったときには、ひとり
かかえこまず、かぞく せんせい がっこう 家族や先生、学校のスクールカウンセラー、ともだち 友達、だれでも
よいので、はな はな はな 話を話してください。まわ ひと 周りの人に話しづらいときには、でんわ 電話や
メール、ネットそうだん まどぐちで相談できる窓口もあります。

また、あなたのまわ げんき 元気がないともだち 友達がいたら、せつきよくてき こえ 積極的に声をかけて、
しんらいできるおとな 大人につないであげてください。また、みぢか そうだん ばしょ 身近に相談できる場所
としてどんなものがあるのかしら 調べてみてください。

そうだんまどぐち どうが
相談窓口のしょうかい動画
<Youtube>



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

でんわ どう そうだんまどぐち
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。)

14歳以上30歳未満(通話料無料) 0120-0-78310



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

れいわ ねん がつ
令和4年1月

もんぶかがくだいじん すえまつ しんすけ
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 ～

明けましておめでとうございます。冬休みも終わりましたが、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るものです。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。

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、ぜひ身近に相談できる機関としてどのようなものがあるのか調べてみてください。

相談窓口などのPR動画
<Youtube>



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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。)

311 青少年105ダイヤル (全国共通)
0120-0-78310



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

令和4年1月
文部科学大臣 末松 信介

学生等のみなさんへ

新たな年を迎えましたが、年末・年始の休業期間から休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業の問題について、あるいは人間関係などについて、悩みをもったり、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、身近な人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。

各地域には電話や SNS などでもなたでも相談できる窓口が、また、各大学等にも学生向けの相談窓口があります。身近な人への相談が難しい場合には、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。あなたの声がけが、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



令和4年1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

冬休み明けには、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が考えられます。

- ・ 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
- ・ 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いただくとともに、学校、家庭、地域、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

(リンク先に相談窓口一覧があります。)



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

令和4年1月
文部科学大臣 末松 信介