



しょうがくせい  
小学生のみなさんへ

ふあん なや はな  
～ 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るでしょう。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。

ふあん ひひとり かぞく  
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  
せんせい がっこう ともだち  
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  
はな  
を話してみませんか。

まわ ひと はな でんわ  
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  
そうだん まどぐら ひと そうだん けつ  
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ので、ためらわずに  
い ひつよう たいせつ  
まずは相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつで  
そうだん  
もあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

まわ げんき ともだち せっきよくてき こえ  
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、しんらいでできる大人につないであげてください。また、身近に相談  
おとな みちか そうだん  
できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

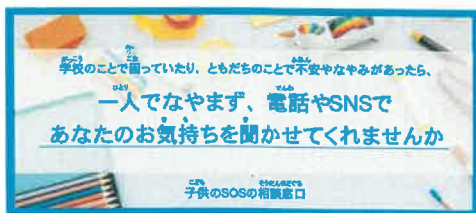
でんわ そうだんまどぐら  
電話やメール、ネットなどの相談窓口

そうだんまどぐら どうが  
相談窓口のしょうかい動画

さき けいまつ じどうそうだんじょ そうだんまどぐらいちらん  
(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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



れいわよねんはらがつ  
令和四年八月  
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 ～

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。

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。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

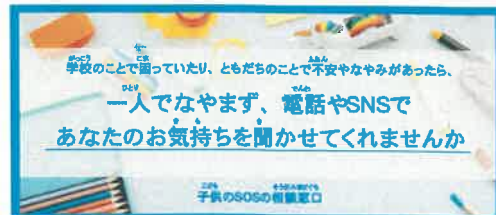


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



## 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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



令和四年八月

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

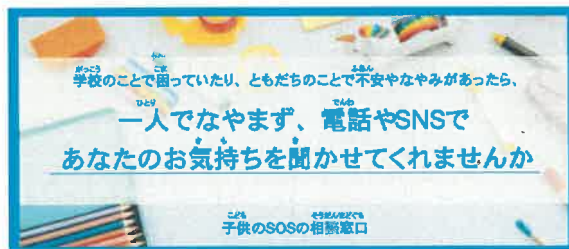
コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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
- ・ 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。)



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

令和四年八月  
文部科学大臣 永岡 桂子