



文部科学省

小学生のみなさんへ
～不安や悩みがあつたら話してみよう～

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、学校が始まることが不安な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、なやみを話してみませんか。

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ので、ためらわずに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。

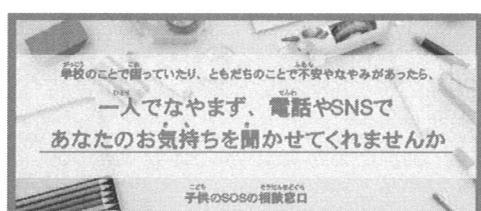
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、しんらいできる大人につないであげてください。また、身近に相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口のじょうかい動画



<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

れいわ よねはちがつ
令和四年八月
もんぶかがく大臣
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。)

The screenshot shows a section of the MEXT website with Japanese text and a QR code. The text includes a message about children's distress and a link to the child distress helpline.

学校のことでもつれっていたり、ともだちのことでも不安やなやみがあったら、
一人でなやまず、電話やSNSで
あなたの気持ちを聞かせてくれませんか

子供のSOSの相談窓口

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