文部科学省

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 ～

もうすぐ夏休みが終わりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。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れば、もしかすると、いつもの生活や生活学校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。

みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。不安やなやみがあるときは、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、友達など、しんらいできる人に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、生きていくうえでとても大切なことです。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窓口相談では、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。

電話やメール、ネットなどの相談窓口

相談窓口のしょうかい動画

（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

令和５年８月

文部科学大臣 永岡 桂子

文部科学省

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 514 人となり、大変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ております。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

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、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も考えられます。

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８月

文部科学大臣　永岡　桂子

こんな不調や悩みを感じたら相談してください

眠れない

怒りやすくなった

口数が減った

食欲がない

不安に感じる

ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶

いのち支える

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

#いのちSOS（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

☎ 0120-061-338

月・木・金　0時～24時（24時間）　火～水／土～日　6時～24時

よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

☎ 0120-279-338（24時間）

いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

☎ 0120-783-556

毎日　16時～21時　毎月10日　8時～翌日8時（24時間）

☎ 0570-783-556

毎日　10時～22時

こころの健康相談統一ダイヤル（地方自治体の窓口）

☎ 0570-064-556

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ　検索