

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちですか。

久しぶりに会う友人との関係が不安な人  
将来に向けて進路や学業の問題で悩んでいる人  
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人  
色々な不安や悩みを抱えている人もいますかと思えます。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりする人もいるかもしれません。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を利用してみてください。

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、信頼できる大人につないでください。

文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みなさんが安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

### 相談窓口の紹介動画

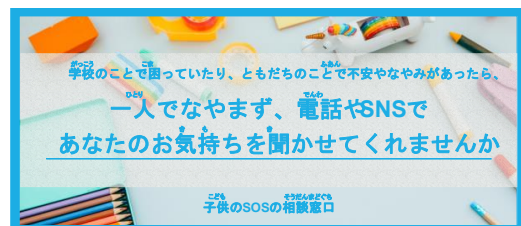


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



### 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7年8月  
文部科学大臣 あべ 俊子