

しょうがくせい  
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～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

なつやす あ がっこう はじ  
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。

ひさ あ ともだち  
久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか。

しんがっこう べんきょう  
新学期の勉強についていけるか。

ふあん なや かか ひと  
色々な不安や悩みを抱えている人もいるかと思います。

ふあん とく りゆう きりょく  
また、特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやり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。

じぶん き も かぞく ともだち せんせい  
こうしたときには、自分の気持ちにふたをしないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、心の内を話してみてください。

まわ ひと はな でんわ そうだんまどぐち  
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ください。

まわ げんき ともだち せつきょく 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、信頼できる大人につないでください。

もんぶかがくだいじん ふあん なや よ そ  
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  
がんしん まな がっこう む もんぶかがくじょういちがん  
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。

かなら みかた ひと  
必ず味方になってくれる人がいます。

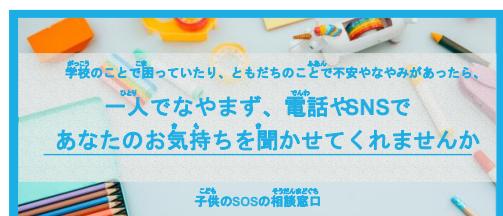
そうだんまどぐち しょうかいどうが  
相談窓口の紹介動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

そうだんまどぐち そうだんまどぐち  
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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

れいわ ねん がつ  
令和7年8月  
もんぶかがくだいじん としこ  
文部科学大臣 あべ 俊子





文部科学省

保護者や学校関係者等のみなさまへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

今、子どもたちの自殺は、極めて深刻な状況にあり、特に長期休業明けの前後には、子どもの中の自殺者数が増加する傾向にあります。

子どもたちの自殺を未然に防ぐには、子どもたちの態度に現れる微妙なサインに注意を払うことが重要です。

- ・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
- といったようなサインが見られたら、不安や悩みの声に耳を傾け、受け止めてあげてください。

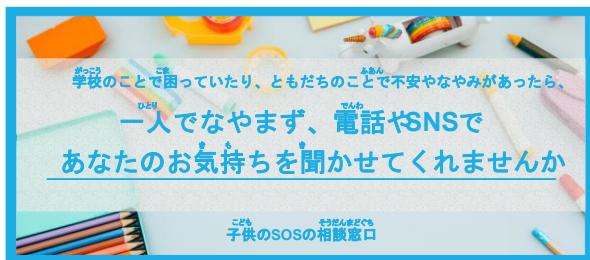
一人一人の声がけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

そして、学校関係者のみなさまにおかれましては、不安や悩みを抱える子どもたちが孤立することのないよう、学校、家庭、地域、福祉部局、警察、医療機関などの関係機関で緊密に連携し、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。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、こうした不安や悩みに寄り添いながら、安心して学べる学校づくりに向けて取り組んでいきます。

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.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