

しょうがくせい
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～

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、学校が始まるの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。

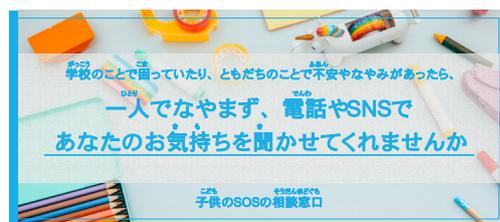
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいことではなく、生きていくうえで必要な大切なことですので、ためらわずにまずは相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

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。

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

れいわよねんはちがつ
令和四年八月もんぶかがくだいじん
文部科学大臣 永岡 桂子

ながおか けいこ

保護者や学校関係者等のみなさまへ

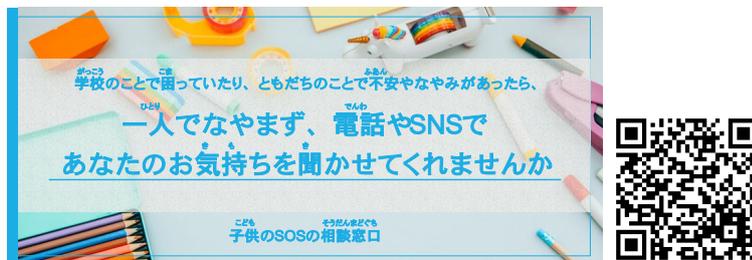
コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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.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

なや きも
悩みや気持ちをきかせてください
わか せだい
～若い世代のみなさんへ～

なつやす あ しんがっき はじ なん かん ふあん
夏休みが明け、新学期が始まることで、何となく感じる不安
しんろ ゆうじん かぞく かん なや
や進路、友人や家族に関する悩みなどはありませんか。

なや
どうかひとりで悩まないでください。

かぞく ゆうじん みちか きも つた ひと
家族や友人など、身近に気持ちを伝えられる人はいません

か？

みちか ひと はな とき わか せだい たいしょう
身近な人に話しづらい時には、若い世代のみなさんを対象と
えすえぬえす そうだんまどぐち きがる なや
したSNSでの相談窓口もあるので、スマホなどから気軽に悩
きも つた
みや気持ちを伝えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん
また、もし友人の様子がいつもと違うと感じたときには、やさしく
こえ
声をかけてみてください。

こえ ふあん なや すこ やわ
声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができ
こえ ま ひと
るかもしれません。あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち
令和4年8月26日

こうせいろうどうだいじん
厚生労働大臣

か どう かつ のぶ
加藤勝信



こうせいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶ 電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

