



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ます。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。

もし、困ったことや嫌なことがあったときには、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達、誰でもよいので、悩みを話してみてください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口に遠慮なくあなたの悩みを聞かせてください。

また、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あげてください。あなたの声がけで、友達が元気になるかもしれません。

「君は君のままがいい」

(相談窓口紹介動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間受付  
24時間電子メールダイヤル(遠隔対応)

0120-0-78310



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/scitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/scitoshidou/06112210.htm)

れいわさんねんはちがつ  
令和三年八月

もんぶかがくだいじん はぎうだ こういち  
文部科学大臣 萩生田 光一



## 中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。そんな時には、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に、一人で悩みを抱え込まないでください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口にあなただの悩みを話してみてください。

また、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あげてください。あなたの声かけが、友達の不安や悩みを和らげることに繋がります。

### 「君は君のままでいい」

(相談窓口PR動画)



<https://youtu.be/Ci2Tk8vB26I>



### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和三年八月

文部科学大臣 萩生田 光一



## 学生等のみなさんへ

長期休業期間中から休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業の問題について、あるいは人間関係などについて、悩みをもったり、不安を感じたりすることがあるかもしれません。そんな時には、家族、友人、学校の先輩や教職員等、身近な人にあなたの悩みを話してみてください。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に、一人で悩みを抱え込まないようにしてください。

各地域には電話や SNS などでも相談できる窓口、また、各大学等にも相談窓口があります。周囲への相談が難しい場合には、ぜひ利用してみてください。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながるでしょう。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

- まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）

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



- 若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



- 新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する自治体相談窓口一覧

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_12255.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html)



令和三年八月

文部科学大臣 萩生田 光一



## 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
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・ 投げやりな態度が目立つ
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる

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いただく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

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子どもSOSダイヤル(遠隔相談専用)  **0120-0-78310**



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和三年八月  
文部科学大臣 萩生田 光一