



文部科学省

しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安^{ふあん}やなやみ^{はな}があったら話してみよう ～

もうすぐ^{しんねんど}新年度をむかえます。^{たの}楽しい^き気持ちで^{がつ}4月をむかえられる^{ひと}人もいる
ことでしょう。しかし、^{きょう}クラスが^{へんか}かわるなど^{べんきょう}かん境が^{へんか}変化し、また、^{むずか}勉強が^{ふあん}難しくなっていくことに^{ふあん}不安やなやみを^{かか}抱えている^{ひと}人もいるかもしれま
せん。

だれにでも^{ふあん}不安やなやみはある^{ひとり}ものです。^{かぞく}一人で^かかえこまず、^{せんせい}家族や^{がっこう}先生、^{ともだち}学校の^{はな}スクールカウンセラー、^{はな}友達、^{はな}だれでも^{はな}よいので、^{はな}なやみを^{はな}話
してください。^{まわ}どうしても^{ひと}周りの^{はな}人に^{はな}話しづらい^{でんわ}ときには、^{でんわ}電話や^{でんわ}メール、
^{そうだん}ネットで^{まどぐち}相談^{ひと}できる^{そうだん}窓口も^{けつ}あります。^{けつ}人に^{けつ}相談^{けつ}することは^{けつ}決して^{けつ}はずかしい
ことではなく、^い生きて^{ひつよう}いく^{たいせつ}うえで^{たいせつ}必要な^{たいせつ}大切な^{たいせつ}ことですので、^{たいせつ}ため^{たいせつ}ら^{たいせつ}わ^{たいせつ}ず^{たいせつ}に
まず^{そうだん}は^{そうだん}相談^{そうだん}してみ^{そうだん}ま^{そうだん}しょう。

もし、^{まわ}あなたの^{げんき}周りに^{ともだち}元気が^{ともだち}ない^{ともだち}友達^{ともだち}がいたら、^{せっきよくてき}ぜひ^{こえ}積極的^{こえ}に^{こえ}声^{こえ}をかけて、
^{おとな}しんらい^{おとな}できる^{おとな}大人^{おとな}につ^{おとな}ない^{おとな}であ^{おとな}げて^{おとな}く^{おとな}だ^{おとな}さい。^{おとな}また、^{おとな}身近^{おとな}に^{おとな}相談^{おとな}できる^{おとな}場所^{おとな}
として^{おとな}ど^{おとな}ん^{おとな}と^{おとな}こ^{おとな}ろ^{おとな}が^{おとな}あ^{おとな}る^{おとな}の^{おとな}か^{おとな}調^{おとな}べ^{おとな}て^{おとな}み^{おとな}て^{おとな}く^{おとな}だ^{おとな}さい。

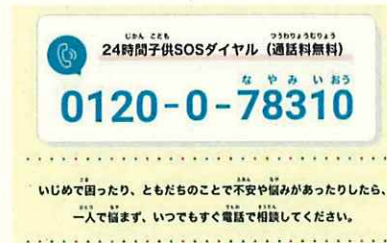
^{そうだんまどぐち}相談窓口の^{どうが}しょうかい動画

^{でんわ}電話や^{でんわ}メール、^{そうだんまどぐち}ネットなどの^{そうだんまどぐち}相談窓口

(^{さき}リンク^{けいさつ}先には^{けいさつ}警察、^{じどう}児童^{じどう}相談^{じどう}所^{じどう}などの^{そうだんまどぐち}相談窓口^{そうだんまどぐち}一覧^{そうだんまどぐち}もあります。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



れいわ ねん がつ
令和4年3月

もんぶ かがく だいじん すえまつ しんすけ
文部科学大臣 末松 信介



文部科学省

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

もうすぐ新年度を迎えます。受験等の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、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。周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。

あなたの周りに元気がない友達がいたら、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。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみてください。

電話やメール、ネット等の相談窓口

相談窓口の紹介動画

(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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和4年3月
文部科学大臣 末松 信介



保護者や学校関係者等のみなさまへ

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、不安や悩みを抱える児童生徒等が増え、自殺者数が大きく増加する危険性があります。

- ・ 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。)

じかん こどもつうわりようじりよう
24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)
な や み い おう
0120-0-78310

いじめで困ったり、ともだちのことで不安や悩みがあったりしたら、
一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和4年3月
文部科学大臣 末松 信介