

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～

もうすぐ<sup>しんねんど</sup>新年度をむかえますが、みなさんはどんな<sup>きもち</sup>気持ちでしょうか。楽しく<sup>たのあか</sup>明るい<sup>きもち</sup>気持ちでむかえられる<sup>ひと</sup>人もいれば、新しい<sup>あた</sup>クラスで<sup>ともだち</sup>友達ができるか、<sup>がくねん</sup>学年が<sup>あ</sup>上がって<sup>べんきょう</sup>勉強についていけるかといった<sup>ふあん</sup>ことに<sup>なや</sup>不安や<sup>なや</sup>悩みを抱えている<sup>ひと</sup>人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも<sup>ふあん</sup>不安や<sup>なや</sup>悩みはある<sup>ふあん</sup>ものです。不安や<sup>なや</sup>悩みがある<sup>ひとり</sup>ときには、一人<sup>かぞく</sup>でかかえこまないで、<sup>せんせい</sup>家族や<sup>がっこう</sup>先生、<sup>ともだち</sup>学校の<sup>ともだち</sup>スクールカウンセラー、<sup>ともだち</sup>友達、だれでもよいので、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>こころ</sup>心の<sup>うち</sup>内を<sup>はな</sup>話してみませんか。話を<sup>はなし</sup>聞いて<sup>き</sup>もらう<sup>こころ</sup>ことで、<sup>か</sup>心が<sup>かる</sup>すっと<sup>かる</sup>軽くなる<sup>かる</sup>こともあります。

どうしても<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人に<sup>はな</sup>話<sup>でんわ</sup>しづらい<sup>でんわ</sup>ときには、電話<sup>メール</sup>やメール、<sup>ネット</sup>ネットで<sup>そうだん</sup>相談<sup>まどぐち</sup>できる<sup>ひと</sup>窓口<sup>そうだん</sup>があります。人に<sup>けつ</sup>相談<sup>けつ</sup>することは<sup>けつ</sup>決して<sup>けつ</sup>はずかしい<sup>けつ</sup>ことではなく、<sup>い</sup>生きて<sup>たいせつ</sup>いく<sup>たいせつ</sup>う<sup>たいせつ</sup>え<sup>たいせつ</sup>で<sup>たいせつ</sup>とても<sup>たいせつ</sup>大切<sup>たいせつ</sup>な<sup>たいせつ</sup>こと<sup>たいせつ</sup>です。ため<sup>たいせつ</sup>ら<sup>たいせつ</sup>わ<sup>たいせつ</sup>ず<sup>たいせつ</sup>に<sup>たいせつ</sup>ま<sup>たいせつ</sup>ず<sup>たいせつ</sup>は<sup>たいせつ</sup>相<sup>たいせつ</sup>談<sup>たいせつ</sup>し<sup>たいせつ</sup>て<sup>たいせつ</sup>み<sup>たいせつ</sup>ま<sup>たいせつ</sup>し<sup>たいせつ</sup>ょう<sup>たいせつ</sup>。以下<sup>い</sup>で<sup>い</sup>紹<sup>い</sup>介<sup>い</sup>し<sup>い</sup>て<sup>い</sup>い<sup>い</sup>る<sup>い</sup>相<sup>い</sup>談<sup>い</sup>窓<sup>い</sup>口<sup>い</sup>では、いつ<sup>い</sup>でも<sup>い</sup>あ<sup>い</sup>な<sup>い</sup>た<sup>い</sup>の<sup>い</sup>悩<sup>い</sup>み<sup>い</sup>を<sup>い</sup>聞<sup>い</sup>い<sup>い</sup>て<sup>い</sup>く<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>る<sup>い</sup>人<sup>い</sup>が<sup>い</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>す。

もし、あなたの<sup>まわ</sup>周りに<sup>げんき</sup>元気が<sup>ともだち</sup>ない<sup>ともだち</sup>友達<sup>せっきよくてき</sup>がいたら、ぜひ<sup>こえ</sup>積極的<sup>こえ</sup>に<sup>こえ</sup>声<sup>こえ</sup>を<sup>こえ</sup>か<sup>こえ</sup>けて、<sup>おとな</sup>しんらい<sup>おとな</sup>できる<sup>おとな</sup>大人<sup>おとな</sup>につ<sup>おとな</sup>ない<sup>おとな</sup>で<sup>おとな</sup>く<sup>おとな</sup>だ<sup>おとな</sup>さ<sup>おとな</sup>い<sup>おとな</sup>。また、<sup>みちか</sup>身<sup>みちか</sup>近<sup>みちか</sup>に<sup>みちか</sup>相<sup>みちか</sup>談<sup>みちか</sup>で<sup>みちか</sup>き<sup>みちか</sup>る<sup>みちか</sup>場<sup>みちか</sup>所<sup>みちか</sup>と<sup>みちか</sup>して<sup>みちか</sup>ど<sup>みちか</sup>ん<sup>みちか</sup>な<sup>みちか</sup>と<sup>みちか</sup>こ<sup>みちか</sup>ろ<sup>みちか</sup>が<sup>みちか</sup>あ<sup>みちか</sup>る<sup>みちか</sup>の<sup>みちか</sup>か<sup>みちか</sup>調<sup>みちか</sup>べ<sup>みちか</sup>て<sup>みちか</sup>み<sup>みちか</sup>ま<sup>みちか</sup>し<sup>みちか</sup>ょう<sup>みちか</sup>。

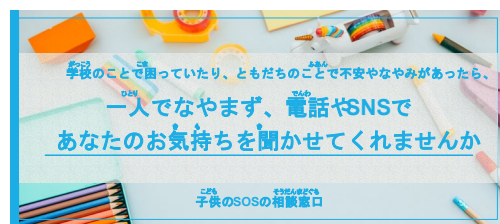
そうだんまどぐち  
相談窓口のしょうかい動画  
どうが



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

でんわ  
電話やメール、ネットなどの相談窓口  
そうだんまどぐち

（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6年2月

もんぶかがくだいじん  
文部科学大臣  
もりやま まきひと  
盛山 正仁

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が、みなさんはどんな気持ちでしょうか。進路の問題で悩んだり、親子関係などの家庭内の問題、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。

みなさんだけでなく、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、家族や先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰でもよいのであなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

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があります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。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、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ましょう。

### 相談窓口の紹介動画

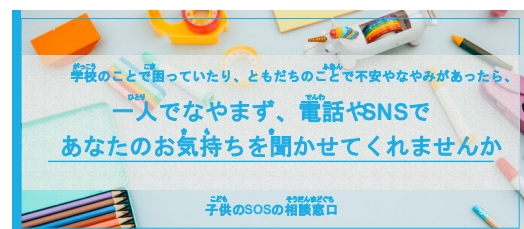


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



### 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6年2月  
文部科学大臣 盛山 正仁

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和5年における児童生徒の自殺者数（暫定値）は507人と高い水準であり、特に女子児童生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の令和5年における自殺者数（暫定値）は407人であり、児童生徒、学生ともに大変憂慮すべき状況にあります。

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、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることが考えられます。

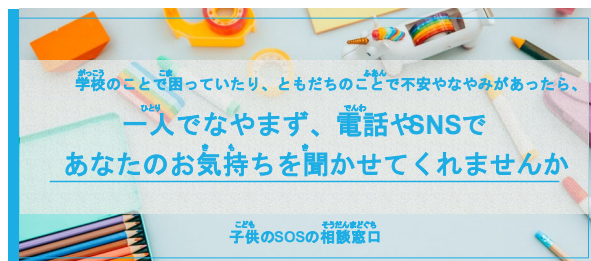
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

（自殺直前のサインの例）

- ・ 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

## 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6年2月  
文部科学大臣 盛山 正仁