



## 小学生のみなさんへ

～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

もうすぐ新年度をむかえます。楽しい気持ちで4月をむかえられる人もい  
ることでしょう。しかし、クラスがかわるなどかん境が変化し、また、勉強  
が難しくなっていくことに不安やなやみを抱えている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  
してください。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よう。

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てください。

相談窓口のしょうかい動画

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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

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](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。)



24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

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](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