

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 新年度をむかえますが、みなさんはどんな 気持ちでしょう
か。楽しく 明るい気持ちでむかえられる人もいれば、新しいクラス
で 友達ができるか、学年が 上がって 勉強についていけるかといった
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。

みなさんだけでなく、だれにでも 不安や なやみはあるものです。不安
や なやみがあるときには、一人 でかかえこまないで、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、自分の 心の 内
を 話してみませんか。話を 聞いてもらうことで、心が ずっと 軽くな
る こともあります。

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 窓口があります。人に 相談することは決してはずか
しいことではなく、生きていくうえでとても 大切なことです。ためら
わずにまずは 相談してみましよう。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 大人につないでください。また、身近に 相談
できる 場所として どんなどころがあるのか 調べてみましょう。

そうだんまどぐち
相談窓口のしょうかい動
画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ
電話やメール、ネットなどの相談窓

（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



れいわ ねん がつ
令和6年2月
もんぶかがくだいじん もりやま まさひと
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。

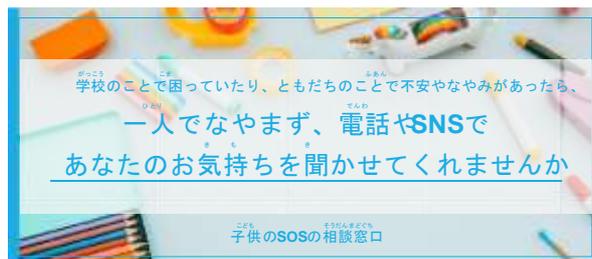
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

（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