

あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたりしていませんか。そんな時は、深呼吸をしたり、体を動かしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。ご家族やご友人など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ相談してみてください。匿名でも大丈夫です。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた時には、声をかけてみてください。その声かけが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

特に、こどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあるかと思っています。こどもたちと関わる皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに気付き、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。

令和6年8月27日



厚生労働大臣 武見敬三

文部科学大臣 盛山正仁

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

加藤 鮎子

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

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





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～

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょう  
 か。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れば、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。

みなさんだけではなく、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は、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、友達など、信頼できる人になやみを話してみま  
 せんか。

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  
 は相談してみましょう。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ましょう。

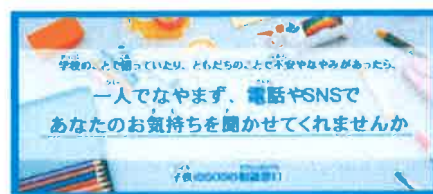
相談窓口のしょうかい動画

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、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/C1ZTt8vB26I>



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



令和6年8月

もんぶかがくだいじん 文部科学大臣 もりやま まさひと 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は過去最多であった令和4年の514人に次ぐ513人となり、引き続き、大変憂慮すべき状況にあります。特に高校生の女子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加しております。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

長期休業明けには、児童生徒の自殺者数が増加する傾向にあり、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も考えられます。

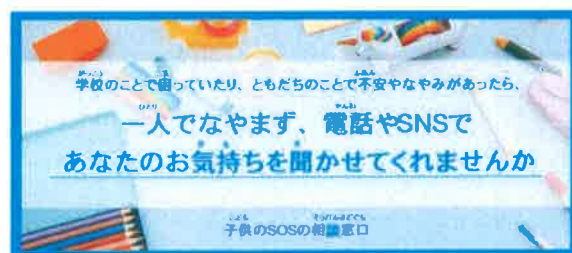
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

## (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

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/sei-toshi-dou/06112210.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/sei-toshi-dou/06112210.htm)

令和6年8月  
文部科学大臣 盛山 正仁