



しょうがくせい  
小学生のみなさんへ

ふあん はな  
～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

しんねん あ  
新年明けましておめでとうございます。ふゆやす お  
冬休みも終わりましたが、ふだん  
せいかつ がっこうせいかつ  
の生活や学校生活にイヤなことがあって、これからの学校生活が不安な人は  
がっこうせいかつ ふあん ひと  
いないでしょうか。

ふあん  
だれにでも不安やなやみはあります。イヤなことがあったときには、ひとり  
かかえこまず、かぞく せんせい がっこう  
家族や先生、学校のスクールカウンセラー、ともだち  
友達、だれでも  
よいので、はな  
なやみを話してください。まわ ひと  
周りの人に話しづらいときには、でんわ  
電話や  
メール、ネットそうだん まどぐちで相談できる窓口もあります。

また、あなたのまわ げんき  
周りに元気がないともだち  
友達がいたら、せつきよくてき こえ  
ぜひ積極的に声をかけて、  
しんらいできるおとな  
大人につないであげてください。また、みぢか そうだん ばしょ  
身近に相談できる場所  
としてどんなものがあるのかしら  
調べてみてください。

そうだんまどぐち  
相談窓口のしょうかい動画

<Youtube>



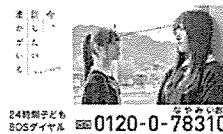
<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ どう そうだんまどぐち  
電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間受付 24時間ダイヤル (通話料無料) なやみまもろう  
0120-0-78310



[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4年1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



## 中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう ～

明けましておめでとうございます。冬休みも終わりましたが、自分自身の進路の問題や、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るものです。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、ネットで相談窓口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。

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、ぜひ身近に相談できる機関としてどのようなものがあるのか調べてみてください。

相談窓口などのPR動画  
<Youtube>



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口  
(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間受付  
SCSダイヤル **0120-0-78310**



[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1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

冬休み明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることが考えられます。

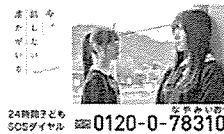
- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

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いただくとともに、学校、家庭、地域、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

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間受付のダイヤル(全国共通) なやみ百おさ  
 **0120-0-78310** 



24時間受付  
ダイヤル **0120-0-78310**



[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1月  
文部科学大臣 末松 信介