



文部科学省

しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安<sup>ふあん</sup>やなやみ<sup>はな</sup>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<sup>ふあん</sup>な人<sup>ひと</sup>は  
いないでしょうか。

だれにでも不安<sup>ふあん</sup>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<sup>そうだん まどぐち</sup>で相談できる窓口もあります。

また、あなたのまわ げんき  
周りに元気がない友達<sup>ともだち</sup>がいたら、ぜひせっきよくてき こえ  
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  
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 どうが  
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時間子ども101ダイヤル（通話料無料）  
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



文部科学省

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。)



[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