



## 中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう ～

もうすぐ新年度を迎えますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。進路の問題で悩んだり、親子関係などの家庭内の問題、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。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰でもよいのであなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口があります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。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、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、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

### 相談窓口の紹介動画

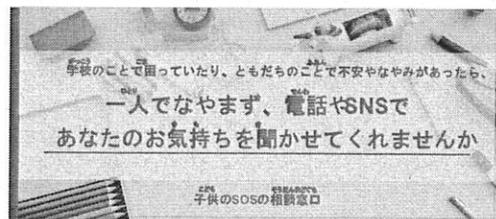


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



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



令和6年2月

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。

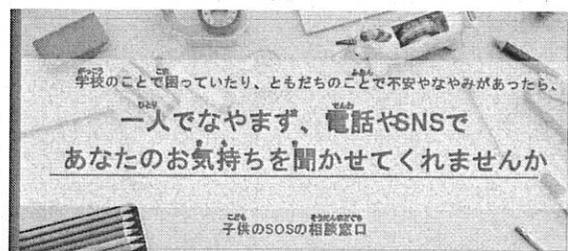
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

### （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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和6年2月

文部科学大臣 盛山 正仁

# そうだんまどぐち 相談窓口についてのお知らせ

おおさかしりつ がっこう かよ じどうせいと りよう そうだんまどぐち  
大阪市の立の学校に通う児童生徒のみなさんが利用できる相談窓口について、お知らせし  
ます。でんし かんけい がっこうせいかつ かていせいかつ なや いちばんそうだん  
電子メールやFAX、電話による相談窓口は、次の表のとおりです。また、LINEで  
も相談を受け付けます。LINEによる相談窓口 利用案内を見てください。もし、いじめや  
友だち関係、学校生活、家庭生活などについて悩みがあるときは、あなたにとって一番相談  
しやすい方法で相談してください。

LINEによる相談	まいしゅうちくようび ゆうがた5時～夜9時 ※今年度は3月28日まで	
いじめSOS通報	メールアドレス： <a href="mailto:gaibutsuuhou@yodo-law.com">gaibutsuuhou@yodo-law.com</a> FAX：06-6223-5170	
【全国共通】 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 (なやみいおう)	一部のIP電話からはつながりません。
【大阪市中央子ども相談センター】 子ども専用電話教育相談 保護者専用電話教育相談	06-4301-3140 06-4301-3141	月～金曜 午前9時～午後7時 (祝日・年末年始は除く)
【大阪法務局】 子どもの人権110番	0120-007-110	月～金曜 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始は除く) 一部のIP電話からはつながりません。
【大阪弁護士会】 子どもの人権110番！	06-6364-6251	水曜 午後3時～午後5時 第2木曜 午後6時～午後8時 (祝日・年末年始は除く)
【全国共通】 チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時 (祝日・年末年始は除く)
【子ども情報研究センター】 子ども家庭相談室 電話相談	子ども用0120-928-704 保護者用06-4394-8754	月・火・木曜 午前10時～午後8時 (祝日は除く)

わか せだい  
若い世代のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ  
春から生活環境が変化する人もいます。進路や  
ゆうじん かぞく かん なや かか なん ふあん かん  
友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じた  
ひと  
りする人もいるかもしれません。

わたし ふあん かん しょくば かぞく かん なや かか  
私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱え  
ることがあります。そんなとき、深呼吸やストレッチをすることで、  
きも きか  
気持ちの切り替えができることもあります。

かぞく ゆうじん みちか ひと はな こころ  
また、家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が  
らく みちか ひと はな とき えすえぬえす  
楽になることもあります。身近な人に話しづらい時には、SNS  
そうだんまどぐち きがる なや  
での相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや  
きも つた  
気持ちを伝えてみてください。

ゆうじん ようす ちが かん こえ  
友人の様子がいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてくだ  
さい。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげること  
ができるかもしれません。

こえ ま ひと  
あなたの声かけを待っている人がいます。

れいわ ねん がつ にち  
令和6年2月27日

こうせいろうどうだいじん たけみ けいぞう  
厚生労働大臣 武見敬三  
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

せいさくたんとうだいじん  
子ども政策担当大臣  
こどく こりつたいさくたんとうだいじん かとう あゆこ  
孤独・孤立対策担当大臣 加藤 鮎子



こうせいろうどうしょう  
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/>



## あなたの声を聞かせてください

私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えることがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをしたり、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、どうか一人でかかえこまな  
いでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、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ります。身近な人に  
話づらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相  
談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。

身近な人の様子がいいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみ  
てください。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインを  
できる限り受け止め、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるよう  
にしてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげ  
ることができるかもしれません。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和6年2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

**加藤 鮎子**

孤独・孤立対策担当大臣



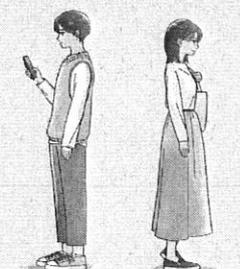
相談してみたら、  
少しほっとした。  
「相談窓口」が身近なところから、  
いつでも相談できます。

相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ



知らせてほしい。心のSOS。  
心もやもやしたり、ぞわついたら、  
ひとりで悩まずSOSをください。



相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ



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/>

