



文部科学省

しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

もうすぐ^{しんねんど}新年度をむかえます。^{たの}楽しい^{きも}気持ちで^{がつ}4月をむかえられる^{ひと}人もい
ることでしょう。しかし、^{きょう}クラスがかわる^{へんか}など^{かん}環境が^{べんきょう}変化し、また、^{むずか}勉強
が^{ふあん}難しくなっていく^{かか}ことに^{ひと}不安やなやみを抱えている人もい
るかもしれ
ません。

だれにでも^{ふあん}不安やなやみはある^{ひとり}ものです。一人で^{かぞく}かかえこまず、^{せんせい}家族や
^{がっこう}先生、^{ともだち}学校のスクールカウンセラー、^{はな}友達、だれでもよいので、^{はな}なやみを話
してください。どうしても^{まわ}周りの^{ひと}人に^{はな}話しづらい^{でんわ}ときには、^{でんわ}電話やメール、
^{そうだん}ネットで^{まどぐち}相談できる^{ひと}窓口も^{そうだん}あります。人に^{けつ}相談することは決して^{けつ}はずかしい
ことではなく、^い生きていく^{ひつよう}うえで^{たいせつ}必要な^{けつ}大切なことですので、^{そだん}ためらわずに
まずは^{そだん}相談してみましよう。

もし、あなたの^{まわ}周りに^{げんき}元気がない^{ともだち}友達がいたら、ぜひ^{せつぎよくてき}積極的に^{こえ}声をかけて、
^{おとな}しんらいできる^{おとな}大人につないであげて^{みちか}ください。また、^{みちか}身近に^{そうだん}相談できる^{ばしょ}場所
として^{しら}どんなところがあるのか^{しら}調べて^{しら}みてください。

^{そうだんまどぐち}相談窓口の^{どうが}しょうかい動画

^{でんわ}電話やメール、^{そうだんまどぐち}ネットなどの^{そうだんまどぐち}相談窓口

(^{きき}リンク先には^{けいさつ}警察、^{じどうそうだんじょ}児童相談所などの^{そうだんまどぐち}相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB2GI>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

れいわ ねん がつ
令和4年3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

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。受験等の進路の問題や、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ります。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。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。

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てください。

電話やメール、ネット等の相談窓口

相談窓口の紹介動画

(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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和4年3月
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

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、不安や悩みを抱える児童生徒等が増え、自殺者数が大きく増加する危険性があります。

- ・ 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



令和4年3月
文部科学大臣 末松 信介