

しょうがくせい
小学生のみなさんへ
ふあん とき なや とき はな
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください～

こんにちは。もうすぐ^{しんねんど}新年度をむかえますが、みなさんはどんな^{きもち}気持ち
でしょうか。

わくわくしている人^{ひと}もいると思いますし、^{あた}新しいクラスで^{ともだち}友達が^{でき}で
るか、^{がくねん}学年が^あ上がって^{べんきょう}勉強についていけるか、など、^{しんねんど}新年度を^{まえ}前に、^{さまさま}様々
な^{ふあん}不安や^{なや}悩みを抱えている人^{ひと}もいると思います。

また、^{とく}特に^{りゆう}理由はなくても、^{きりよく}気力がわいてこなかったり、^{ぼんやり}ぼんやりとし
た^{ふあん}不安を感じたりすることも^{おも}あると思います。

こうした^{じぶん}ときには、^{きもち}自分の^{きもち}気持ちに^{ふた}ふたを^{せず}せず、^{かぞく}家族や^{ともだち}友達、^{せんせい}先生、ス
クール^{だれ}カウンセラー、^{だれ}誰でも^{こころ}よいので、^{うち}心の^{はな}内を^{はな}話して^{ください}ください。

また、^{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^{SNS}SNSなどの^{そうだんまどぐち}相談^{まどぐち}窓口を
^{りよう}利用^{して}して^{ください}ください。この^しメッセージの^ま下にも、^{そうだんまどぐち}相談^{しょうかい}窓口を^{しょうかい}紹介して
います。

^{ふあん}不安や^{なや}悩みを^{だれ}誰かに^う打ち^あ明け^{ゆうき}る^{こと}ことには^{こころ}勇気が^{かる}いる^{かも}かもしれ^{ません}ません。
でも、^{はな}話を^き聞いて^{もら}もらう^{こと}ことで、^{こころ}きっと^{かる}心が^{かる}軽くなる^{はず}はずです。

もし、^{まわ}あなたの^{まわ}周りに^{げんき}元気が^{ともだち}ない^{ともだち}友達が^{こえ}いたら、^{こえ}そっと^{おとな}声を^{おとな}かけて^{あげ}あげ
てください。また、^{なや}悩んでいる^{ともだち}友達が^{しんらい}いたら、^{しんらい}信頼^{おとな}できる^{おとな}大人^{おとな}につ^{ない}ないで
^{おも}ほしい^{おも}と思います。

^{みな}皆^{きもち}さんの^{きもち}気持ちを^{ひと}聞いて^{かなら}くれる^{ひと}人が、^{かなら}必ず^{かなら}います。
^{ふあん}不安^{とき}な時、^{なや}悩み^{とき}がある^{とき}時、^{はな}ぜひ、^{はな}話^{して}して^{ください}ください。

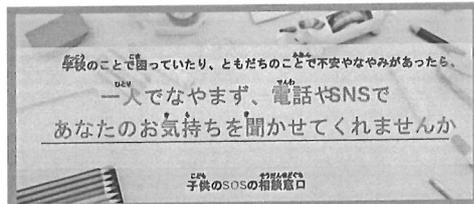
^{そうだんまどぐち}相談^{しょうかい}窓口の^{しょうかい}紹介^{どうが}動画

^{でんわ}電話^{そうだんまどぐち}や^{そうだんまどぐち}SNS^{まどぐち}などの^{そうだんまどぐち}相談^{まどぐち}窓口

(^{さき}リンク^{けいさつ}先には^{じどう}警察、^{じどう}児童^{そうだんまどぐち}相談^{まどぐち}所などの^{そうだんまどぐち}相談^{まどぐち}窓口^{いちらん}一覧も^{あり}あります。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

れいわ ねん がつ
令和8年2月
もんぶかがくだいじん まつもと ようへい
文部科学大臣 松本 洋平



保護者や学校関係者等のみなさまへ

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあります。そして、特に年度の変わり目や長期休業明けの前後には、子供の自殺者数が増加する傾向にあります。

子供たちの自殺を未然に防ぐには、保護者や学校関係者をはじめ、子供たちと間近に接しているみなさまに、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただくことが、大変重要だと考えております。

- ・ 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

といったようなサインが見られたら、ぜひ積極的に話しかけ、子供たちの声を受け止めていただきたく存じます。

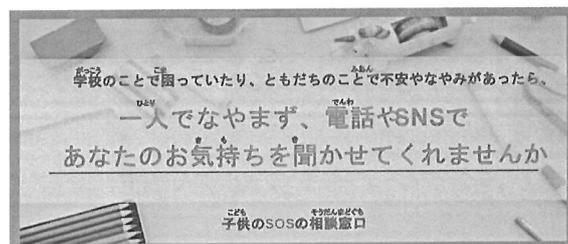
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種の相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしく願いいたします。

そして、学校関係者のみなさまにおかれましては、不安や悩みを抱える子供たちが孤立することのないよう、学校、家庭、地域、福祉部局、警察、医療機関などの関係機関で緊密に連携し、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。

文部科学大臣としても、子供たちが安心して学ぶことができるよう、皆様と共に、取り組んでまいります。

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8年2月

文部科学大臣 松本 洋平