文部科学省

小学生のみなさんへ

～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。

わくわくしている人もいると思いますし、新しいクラスで友達ができるか、学年が上がって勉強についていけるか、など、新年度を前に、様々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。

また、特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとした不安を感じたりすることもあると思います。

こうしたときには、自分の気持ちにふたをせず、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介しています。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれません。
でも、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

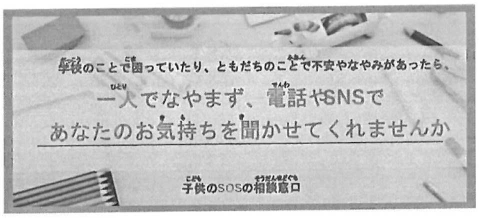
皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。
不安な時、悩みがある時、ぜひ、話してみてください。

相談窓口の紹介動画

https://youtu.be/CiZTk8vB26I

電話やSNSなどの相談窓口

（リンク先には警察、児童相談所など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

文部科学省

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。

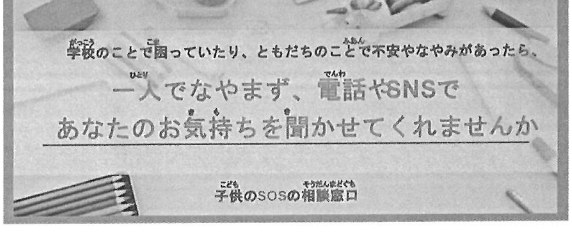
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種の相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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