



しょうがくせい  
小学生のみなさんへ  
～不安や悩みがあったら話してみよう～

なつやす あ がっこう はじ  
夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょ  
うか。学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強したりでき  
るものが楽しみな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に  
こま いや ひと がっこう はじ ふあん ひと  
困ったことや嫌なことがある人、学校が始まることが不安な人もいるか  
もしれません。

ふあん  
みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。  
ふあん  
不安やなやみがあるときは、一人でかかえこまず、家族や先生、学校の  
スクールカウンセラー、友達など、信頼できる人になやみを話してみま  
せんか。

まわ ひと はな でんわ  
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで  
そうちだん まどぐち ひと そうちだん けつ  
相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいこと  
ではない、生きていいく上でとても大切なことです。ためらわずにまず  
そうちだん い か しょうかい そうちだん まどぐち  
は相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでも  
なや き ひと  
あなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

まわ げんき ともだち せつきよくてき こえ  
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声を  
かけて、しんらいできる大人につないであげてください。また、身边に  
そうちだん ばしょ しら  
相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

どうが  
相談窓口のじょうかい動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ  
電話やメール、ネットなどの相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



れいわ ねん がつ  
令和6年8月  
もんぶかがく大臣  
文部科学大臣  
もりやま  
盛山  
まさひと  
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は過去最多であった令和4年の514人に次ぐ513人となり、引き続き、大変憂慮すべき状況にあります。特に高校生の女子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加しております。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

長期休業明けには、児童生徒の自殺者数が増加する傾向にあり、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も考えられます。

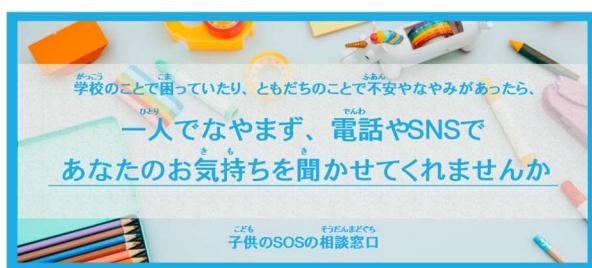
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のようないる童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

### (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

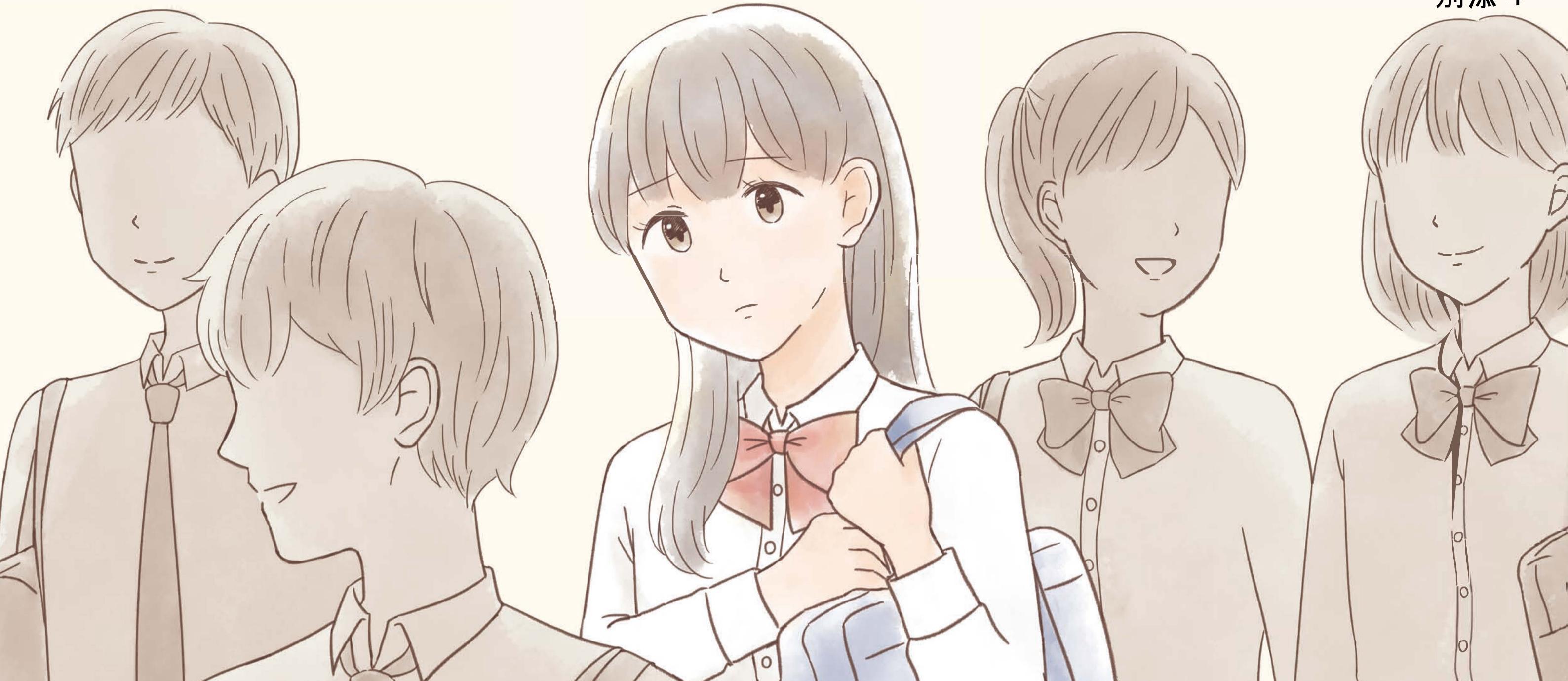
### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)

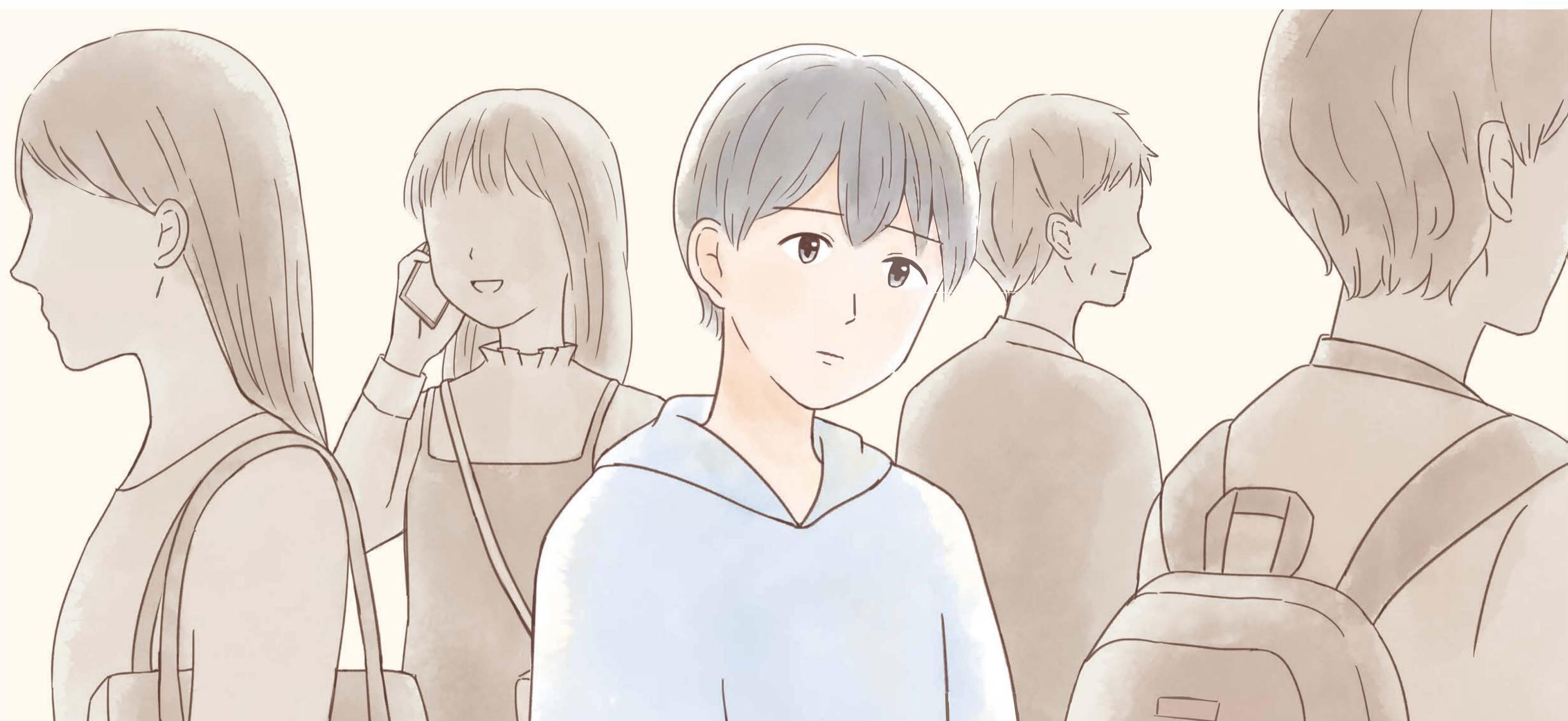


[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和6年8月  
文部科学大臣 盛山 正仁



ひとりで悩んでいるあなたへ。  
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもうよこころ

検索



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。

# こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



怒りやすくなつた



口数が減つた



食欲がない



不安に感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ➡

いのち  
支えるひと、くらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)

 0120-061-338

月・木・金 0時～24時(24時間) 火～水/土～日 6時～24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摶サポートセンター)

 0120-279-338 (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

 0120-783-556

毎日 16時～21時 每月10日 8時～翌日8時(24時間)

 0570-783-556

毎日 10時～22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 0570-064-556

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもうよこころ

検索

