

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。そんな時には、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。絶対に、一人で悩みを抱え込まないでください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口にあなただけの悩みを話してみてください。

また、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あげてください。あなたの声がけが、友達の不安や悩みを和らげることに繋がります。

「君は君のままでいい」

(相談窓口PR動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)



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

令和三年八月

文部科学大臣 萩生田 光一

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・ 投げやりな態度が目立つ
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる

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か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いただく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

(リンク先に相談窓口一覧があります。)



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

令和三年八月  
文部科学大臣 萩生田 光一



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

別添 2

心配する気持ちを、ただ伝える。  
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に  
はじめにできること。

違和感に気づいたら、  
声をかけてみる。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよこころ

検索



こころの  
健康相談統一  
ダイヤル



おこなおう まもろうよ こころ  
**0570-064-556**

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の  
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、  
話を聞いて、必要な支援につなげ、  
見守る人のこと。

よりそい  
ホットライン  
24時間対応



フリーダイヤル つなぐ ささえる  
**0120-279-338**

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

FAXで相談される方

FAX **03-3868-3811**

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方



フリーダイヤル つなぐ つつむ  
**0120-279-226**

ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

**050-3655-0279**

SNS相談案内

LINE・チャットで  
相談ができます。



まもろうよこころ SNS

検索

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な  
方法の相談窓口を紹介しています。



支援情報検索サイト

検索

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。