



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。あなたの声かけが、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。)

24時間受付 0120-0-78310



[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。)

24時間子どもSOSダイヤル(通話料無料)  **0120-0-78310** 



[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