

## 文部科学省からの通知

この度、文部科学大臣より、全国の児童生徒や学生等へ向けた自殺予防に係るメッセージが送付されました。

### ○文部科学大臣メッセージ

「不安や悩みを抱える全国の児童生徒や学生等のみなさんへ」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm)

(文部科学省ホームページ)



### ○子供の SOS ダイアル等の相談窓口

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

(文部科学省ホームページ)



### ○相談窓口 P R 動画「君は君のままでいい」

<https://youtu.be/CiZTk8vB26I> (YouTube 文部科学省公式チャンネル)

ル)



### (本件連絡先)

#### ○児童生徒の自殺予防に関すること

文部科学省初等中等教育局 児童生徒課生徒指導室 生徒指導企画係

電話番号 03-5253-4111 (内線 3298)

E-mail [s-sidou@mext.go.jp](mailto:s-sidou@mext.go.jp)

#### ○大学・短期大学・高等専門学校における自殺予防に関すること高等教育局 学生支援課 厚生係

電話番号 03-5253-4111 (内線 2522)

E-mail [gakushi@mext.go.jp](mailto:gakushi@mext.go.jp)

#### ○専修学校・各種学校における自殺予防に関すること

総合教育政策局 生涯学習推進課 専修学校教育振興室電話番号

03-5253-4111 (内線 2915)

E-mail [syosensy@mext.go.jp](mailto:syosensy@mext.go.jp)

## あなたの声を聞かせてください

私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えることがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまないでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。

身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみてください。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインをできる限り受け止め、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和6年2月27日

厚生労働大臣 **武見敬三**

文部科学大臣 **盛山正仁**

こども政策担当大臣

**加藤 鮎子**

孤独・孤立対策担当大臣



**相談してみたら、少しほっとした。**

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも相談できます。

相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



**知らせてほしい心のSOS。**

心ももやしたり、ざわついたら、ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



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～

もうすぐ<sup>しんねんど</sup>新年度をむかえますが、みなさんはどんな<sup>きもち</sup>気持ちでしょうか。楽しく<sup>たのあか</sup>明るい<sup>きもち</sup>気持ちでむかえられる<sup>ひと</sup>人もいれば、新しい<sup>あた</sup>クラスで<sup>ともだち</sup>友達ができるか、<sup>がくねん</sup>学年が<sup>あ</sup>上がって<sup>べんきょう</sup>勉強についていけるかといった<sup>ふあん</sup>ことに<sup>なや</sup>不安や<sup>なや</sup>悩みを抱えている<sup>ひと</sup>人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも<sup>ふあん</sup>不安や<sup>なや</sup>悩みはある<sup>ふあん</sup>ものです。不安や<sup>なや</sup>悩みがある<sup>ひとり</sup>ときには、一人<sup>かぞく</sup>でかかえこまないで、<sup>せんせい</sup>家族や<sup>がっこう</sup>先生、<sup>がっこう</sup>学校の<sup>ともだち</sup>スクールカウンセラー、<sup>ともだち</sup>友達、だれでもよいので、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>こころ</sup>心の<sup>うち</sup>内を<sup>はな</sup>話してみませんか。話を<sup>はなし</sup>聞いて<sup>き</sup>もらう<sup>こころ</sup>ことで、<sup>か</sup>心が<sup>かる</sup>すっと軽くなる<sup>こと</sup>もあります。

どうしても<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人に<sup>はな</sup>話<sup>でんわ</sup>しづらい<sup>メール</sup>ときには、電話やメール、<sup>ネット</sup>ネットで<sup>そうだん</sup>相談<sup>まどぐち</sup>できる<sup>ひと</sup>窓口<sup>そうだん</sup>があります。人に<sup>けつ</sup>相談<sup>けつ</sup>することは決して<sup>い</sup>はずかしい<sup>たいせつ</sup>ことではなく、生きて<sup>い</sup>いく<sup>たいせつ</sup>うえ<sup>たいせつ</sup>でとても大切な<sup>こと</sup>です。ため<sup>い</sup>ら<sup>い</sup>わずに<sup>そうだん</sup>まずは<sup>い</sup>相談<sup>い</sup>してみ<sup>しょう</sup>ましよう。以下<sup>しょうかい</sup>で<sup>そうだん</sup>紹介<sup>まどぐち</sup>している<sup>まどぐち</sup>相談<sup>まどぐち</sup>窓口<sup>まどぐち</sup>では、いつ<sup>なや</sup>でもあなたの<sup>なや</sup>悩み<sup>き</sup>を<sup>ひと</sup>聞いて<sup>ひと</sup>くれる<sup>ひと</sup>人がいます。

もし、あなたの<sup>まわ</sup>周りに<sup>げんき</sup>元気が<sup>ともだち</sup>ない<sup>ともだち</sup>友達<sup>せっきよくてき</sup>がいたら、ぜひ<sup>こえ</sup>積極的に<sup>こえ</sup>声を<sup>おとな</sup>かけて、<sup>おとな</sup>しんらい<sup>おとな</sup>できる<sup>おとな</sup>大人<sup>おとな</sup>につない<sup>おとな</sup>で<sup>おとな</sup>ください。また、<sup>みちか</sup>身近<sup>そうだん</sup>に<sup>そうだん</sup>相談<sup>まどぐち</sup>できる<sup>まどぐち</sup>場所<sup>まどぐち</sup>として<sup>まどぐち</sup>どんな<sup>まどぐち</sup>ところ<sup>まどぐち</sup>がある<sup>まどぐち</sup>のか<sup>まどぐち</sup>調<sup>まどぐち</sup>べて<sup>まどぐち</sup>ましよう。

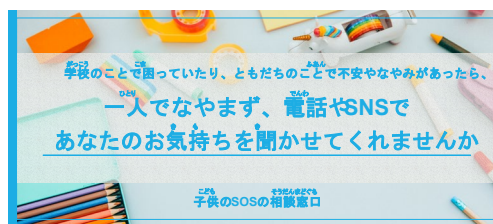
そうだんまどぐち  
相談窓口のしょうかい動画 どうが



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

でんわ  
電話やメール、ネットなどの相談窓口 そうだんまどぐち

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

れいわ ねん がつ  
令和6年2月

もんぶかがくだいじん もりやま まきひと  
文部科学大臣 盛山 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（暫定値）は507人と高い水準であり、特に女子児童生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の令和5年における自殺者数（暫定値）は407人であり、児童生徒、学生ともに大変憂慮すべき状況にあります。

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、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が考えられます。

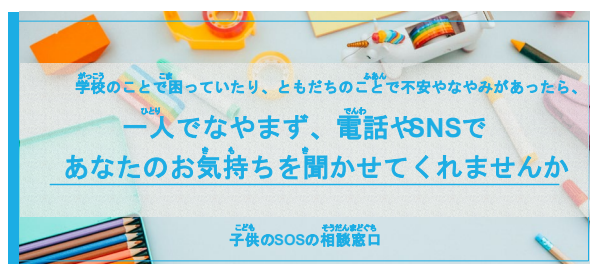
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

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

令和6年2月  
文部科学大臣 盛山 正仁