

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^{しんねんど}新年度をむかえますが、みなさんはどんな^{きもち}気持ちでしょうか。楽しく^{たのあか}明るい^{きもち}気持ちでむかえられる^{ひと}人もいれば、新しい^{あた}クラスで^{ともだち}友達ができるか、^{がくねん}学年が^あ上がって^{べんきょう}勉強についていけるかといった^{ふあん}ことに^{ふあん}不安や^{なや}なやみを^{はな}抱えている^{ひと}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^{ふあん}不安や^{なや}なやみは^{ふあん}あるものです。不安や^{なや}なやみがある^{ひとり}ときには、^{かぞく}一人で^{せんせい}かかえ^{がっこう}こまないで、^{かぞく}家族や^{せんせい}先生、^{がっこう}学校の^{ともだち}スクールカウンセラー、^{ともだち}友達、^{じぶん}だれでも^{こころ}よいので、^{こころ}自分の^{うち}心の^{うち}内を^{はな}話してみませんか。話を^{はなし}聞いて^きもらう^{こころ}ことで、^か心が^かすっと^か軽くなる^かこともあります。

どうしても^{まわ}周りの^{ひと}人に^{はな}話^{でんわ}しづらい^{メール}ときには、^{ネット}電話や^{メール}メール、^{ネット}ネットで^{そうだん}相談^{まどぐち}できる^{ひと}窓口^{そうだん}があります。人に^{けつ}相談^{けつ}することは^{けつ}決して^{けつ}はずかしい^{けつ}ことではなく、^い生きて^{たいせつ}いく^{たいせつ}う^{たいせつ}え^{たいせつ}で^{たいせつ}とても^{たいせつ}大切^{たいせつ}な^{たいせつ}こと^{たいせつ}です。ため^{たいせつ}ら^{たいせつ}わ^{たいせつ}ず^{たいせつ}に^{たいせつ}ま^{たいせつ}ず^{たいせつ}は^{たいせつ}相^{たいせつ}談^{たいせつ}し^{たいせつ}て^{たいせつ}み^{たいせつ}ま^{たいせつ}し^{たいせつ}ょう^{たいせつ}。以下^いで^い紹^い介^いし^いて^いい^いる^い相^い談^い窓^い口^いでは、いつ^いでも^いあ^いな^いた^いの^い悩^いみ^いを^い聞^いいて^いく^いれ^いる^い人^いが^いい^います。

もし、あなたの^{まわ}周りに^{げんき}元^{ともだち}気^{ともだち}がない^{ともだち}友^{ともだち}達^{ともだち}が^{ともだち}いた^{ともだち}ら、^{せっきよくてき}ぜひ^{こえ}積^{こえ}極^{こえ}的^{こえ}に^{こえ}声^{こえ}を^{こえ}か^{こえ}け^{こえ}て、^{おとな}しん^{おとな}らい^{おとな}で^{おとな}き^{おとな}る^{おとな}大^{おとな}人^{おとな}に^{おとな}つ^{おとな}な^{おとな}い^{おとな}で^{おとな}く^{おとな}だ^{おとな}さ^{おとな}い。また、^{みちか}身^{みちか}近^{みちか}に^{みちか}相^{みちか}談^{みちか}で^{みちか}き^{みちか}る^{みちか}場^{みちか}所^{みちか}と^{みちか}して^{みちか}ど^{みちか}ん^{みちか}な^{みちか}と^{みちか}こ^{みちか}ろ^{みちか}が^{みちか}あ^{みちか}る^{みちか}の^{みちか}か^{みちか}調^{みちか}べ^{みちか}て^{みちか}み^{みちか}ま^{みちか}し^{みちか}ょう^{みちか}。

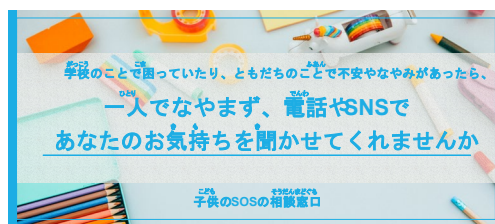
そうだんまどぐち
相談窓口のしょうかい動画



<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

れいわ ねん がつ
令和6年2月

もんぶかがくだいじん
文部科学大臣

もりやま まきひと
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。

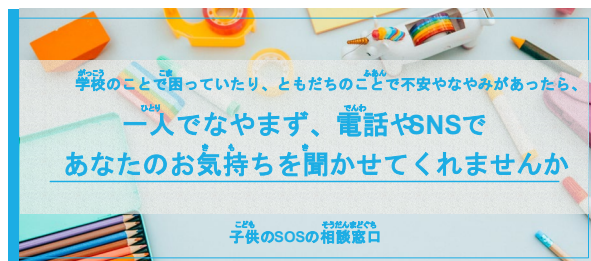
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

（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

令和6年2月
文部科学大臣 盛山 正仁