

しょうがくせい
小学生のみなさんへ
ふあん なや はな
～ 不安や悩みがあつたら話してみよう～

もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしようか。たの あか き も ひと あたら ともだち
楽しく明るい気持ちでもむかえられる人もいれば、新しいクラスで友達ができるか、がくねん あ べんきょう
できるか、学年が上がって勉強についていけるかといったことに不安やふあん
なやみを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。不安やなやみがあるときには、一人でかかえこまないで、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達、だれでもよいので、自分の心の内を話してみませんか。話を聞いてもらうことで、心がすっと軽くなることもあります。

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、ネットで相談できる窓口があります。人に相談することは決してはずかしいことではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず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、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

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ください。また、身近に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。

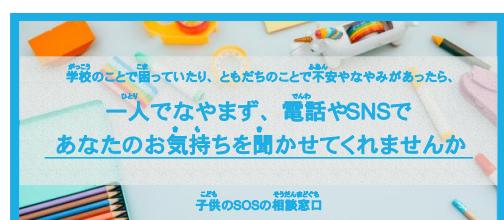
相談窓口のじょうかい動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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5年2月
もんぶかがく大臣 ながおか けいこ
文部科学大臣 永岡 桂子



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4年における児童生徒の自殺者数は過去最多の512人となり、極めて憂慮すべき状況にあります。特に高校生の男子生徒の自殺者数は、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、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

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。

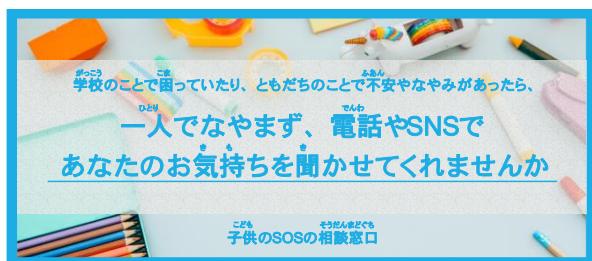
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のようないる児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(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5年2月
文部科学大臣 永岡 桂子