



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～

なつやす お がっこう ひき ともだち はなし べんきょう
夏休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話したり、みんなで勉強
したりできるのが楽しみな人もいるでしょう。もしかすると、いつもの
せいかつ がっこうせいかつ こま いや ひと がっこう はじ
生活や学校生活に困ったことや嫌なことがある人、学校が始まることが
ふあん ひと
不安な人もいるかもしれません。

ふあん ひとり かぞく
だれにでも不安やなやみはあるものです。一人でかかえこまず、家族や
せんせい がっこう ともだち
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、なやみ
はな
を話してみませんか。

まわ ひと はな でんわ
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
そうだん まどぐち
相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいこと
ではなく、生きていくうえで必要な大切なことですので、ためらわずに
そうだん
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
なや き ひと
もあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

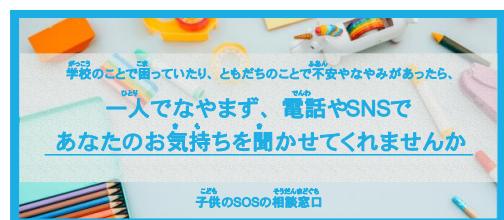
まわ げんき ともだち せつきよくてき こえ
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をか
け おとな みちか そうだん
けて、しんらいできる大人につないであげてください。また、身近に相談
ぱしょ しら そうだんまどぐち
できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

そうだんまどぐち どうが
相談窓口のしうかい動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

でんわ そうだんまどぐち
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

れいわよねんはちがつ
令和四年八月
もんぶかがくだいじん ながおか けいこ
文部科学大臣 永岡 桂子





文部科学省

保護者や学校関係者等のみなさまへ

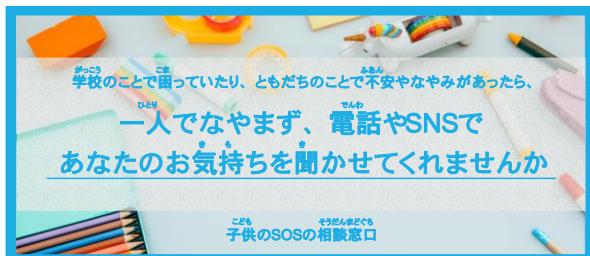
コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・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
- ・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

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な連携体制を築いていただきます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

令和四年八月
文部科学大臣 永岡 桂子