文部科学省

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

明けましておめでとうございます。冬休みも終わりましたが、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で、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

誰にでも悩みや不安はあるものです。悩みや不安を一人で抱え込まず、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。周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談窓口できる窓口もあります。気軽にあなたの悩みを話してみてください。

あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、ぜひ身近に相談できる機関としてどのようなものがあるのか調べてみてください。

相談窓口などのPR動画
<Youtube>



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。）

0120-0-78310



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

令和４年１月
文部科学大臣　末松 信介

文部科学省

保護者や学校関係者等のみなさまへ

冬休み明けには、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が考えられます。

・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いただくとともに、学校、家庭、地域、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

（リンク先に相談窓口一覧があります。）

0120-0-78310



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

令和４年１月

文部科学大臣　末松 信介