



中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、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の不安や悩みが出てくるかもしれません。そんな時には、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。絶対に、一人で悩みを抱え込まないでください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口にああなたの悩みを話してみてください。

また、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あげてください。あなたの声かけが、友達の不安や悩みを和らげることにつながります。

「君は君のままでいい」

(相談窓口PR動画)



<https://youtu.be/CiZ7k8vB26I>



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



0120-0-78310



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

令和三年八月

文部科学大臣 萩生田 光一



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
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・ 投げやりな態度が目立つ
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる

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。)

24時間受付 0120-0-78310



https://www.mext.go.jp/a_menu/shatou/saitoshidou/06112210.htm

令和三年八月
文部科学大臣 萩生田 光一

児童生徒の主な相談窓口一覧

別添5

相談窓口名称	所管等	電話番号	受付	概要
24時間子供SOS ダイヤル	文部科学省	(なやみいおう) 0120-0-78310	24時間 年中無休	子供たちが24時間いじめ等の悩みを相談できる、全国統一ダイヤル。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等の人権問題について、子供や周囲の大人が法務局職員・人権擁護委員に相談できる電話窓口。
いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556	毎日10:00～22:00 毎日16:00～21:00 毎月10日8時～翌日 8時	相談員に電話・メールで悩みを相談できる窓口。
チャイルドライン	NPO法人 チャイルドライン支援 センター	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3除く)	18歳までの子供が電話・チャットで悩みを相談できる窓口。
よりそいホットライン	一般社団法人 社会的包摂サポート センター	0120-279-338	24時間	相談員に電話・SNS等で悩みを相談できる窓口。
都道府県警察の 少年相談窓口	各都道府県警察	都道府県ごと (https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html)	都道府県ごと	いじめ・犯罪等の被害に悩む子供やその家族が警察に相談できる窓口。
児童相談所虐待 対応ダイヤル「189」	厚生労働省	189 (いちはやく)	24時間 年中無休	虐待の疑いがある時などに、児童相談所に通告・相談できる全国統一ダイヤル。