

わかもの
こども・若者のみなさんへ

はる であ わか きせつ せいかつかんきょう か あたら ひと
春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人
であ あたら
に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません
ふあん かん たいちよう くず べんきょう
ん。不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこ
がっこう しょうらい ゆうじん かぞく なや
と、学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだりして
いませんか。

なや ふあん ことば だれ はな きも
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持
お つ みぢか ひと はな
ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいときには、
つか えすえぬえす でんわ そうだん じぶん
スマホやタブレットを使ってSNSや電話で相談できます。自分
なまえ い だいじょうぶ はな かって
の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたことは勝手に
ほか ひと はな いま
他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれなら
できそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてくだ
さい。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいた
こえ しんらい おとな つた いっぱ
ら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、
なや ひと おお さき
悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。
こころ えすおーえす し
心のSOSをどうか知らせてください。



れいわ ねん がつ にち
令和8年2月27日

こうせいろうどうだいじん
厚生労働大臣

もんぶかがくだいじん
文部科学大臣

せいさくたんどうだいじん
こども政策担当大臣

こどく こりつたいさくたんどうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

うえの けんいちろう
上野 賢一郎

まつもと ようへい
松本 洋平

きかわだ ひとし
黄川田 仁志

こうせいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちどう わ しょうかい
▶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
ふあん とき なや とき はな
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

こんにちは。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
でしょうか。

わくわくしている人もいますし、新しいクラスで友達ができ
るか、学年が上がって勉強についていけるか、など、新年度を前に、様々
な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとし
た不安を感じたりすることもあります。

こうしたときには、自分の気持ちにふたをせず、家族や友達、先生、ス
クールカウンセラー、誰でもよいので、心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を
利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介して
います。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが。
でも、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげ
てください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないで
ほしいと思います。

みなさんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。
不安な時、悩みがある時、ぜひ、話してみてください。

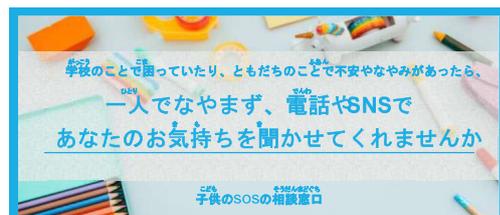
そうだんまどぐち しょうかいどうが
相談窓口の紹介動画

でんわ そうだんまどぐち
電話やSNS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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

れいわ ねん がつ
令和8年2月

もんぶかがくだいじん まつもと ようへい
文部科学大臣 松本 洋平

保護者や学校関係者等のみなさまへ

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあります。そして、特に年度の変わり目や長期休業明けの前後には、子供の自殺者数が増加する傾向にあります。

子供たちの自殺を未然に防ぐには、保護者や学校関係者をはじめ、子供たちと間近に接しているみなさまに、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただくことが、大変重要だと考えております。

- ・ 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

といったようなサインが見られたら、ぜひ積極的に話しかけ、子供たちの声を受け止めていただきたく存じます。

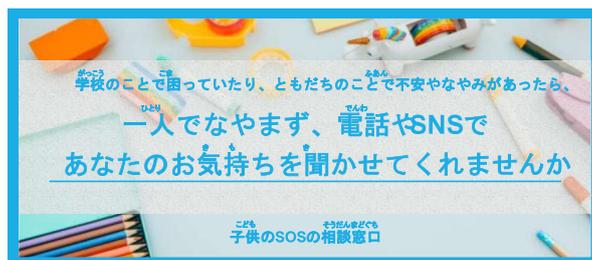
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種の相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしく願いいたします。

そして、学校関係者のみなさまにおかれましては、不安や悩みを抱える子供たちが孤立することのないよう、学校、家庭、地域、福祉部局、警察、医療機関などの関係機関で緊密に連携し、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。

文部科学大臣としても、子供たちが安心して学ぶことができるよう、皆様と共に、取り組んでまいります。

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8年2月
文部科学大臣 松本 洋平