

しょうがくせい
小学生のみなさんへ

ふあん なや はな
～ 不安や悩みがあったら話してみよう～

なつやす お がっこう ひき ともだち はなし
夏休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで
べんきょう たの ひと
勉強したりできるのが楽しみな人もいますでしょう。もしかすると、い
せいかつ がっこうせいかつ こま いや ひと がっこう
つもの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
はじ ふあん ひと
始まるのが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
せんせい がっこう ともだち
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、なや
はな
みを話してみませんか。

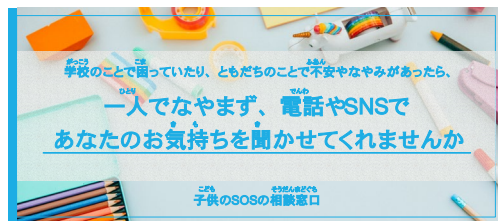
まわ ひと はな でんわ
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネット
そうだん まどぐち ひと そうだん けつ
で相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかし
いことではなく、生きていくうえで必要な大切なことですので、ため
そうだん い か しょうかい そうだんまどぐち
らわずにまずは相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口
では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

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
おとな みちか
をかけて、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
そうだん ばしょ しら
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。

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
そうだんまどぐち どうが
相談窓口のしょうかい動画
さき けいさつ じどうそうだんじょ そうだんまどぐちいちらん
(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

保護者や学校関係者等のみなさまへ

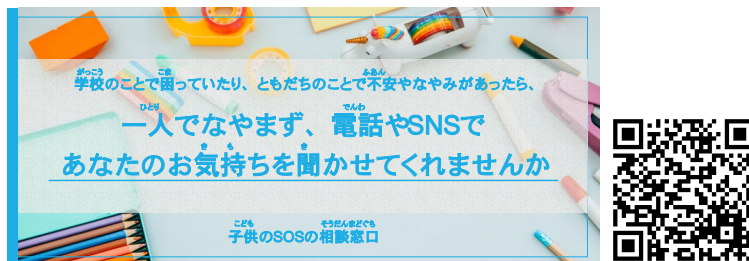
コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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。)



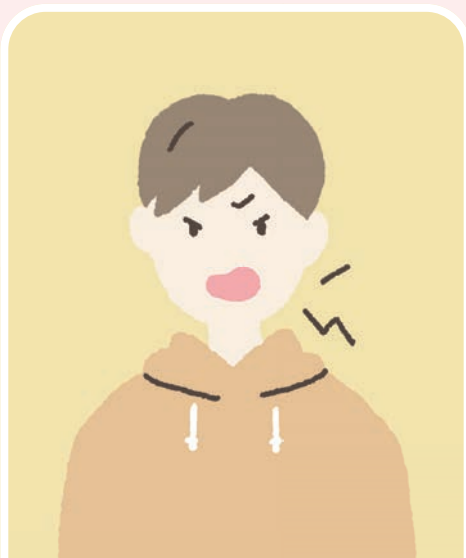
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和四年八月
文部科学大臣 永岡 桂子

こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



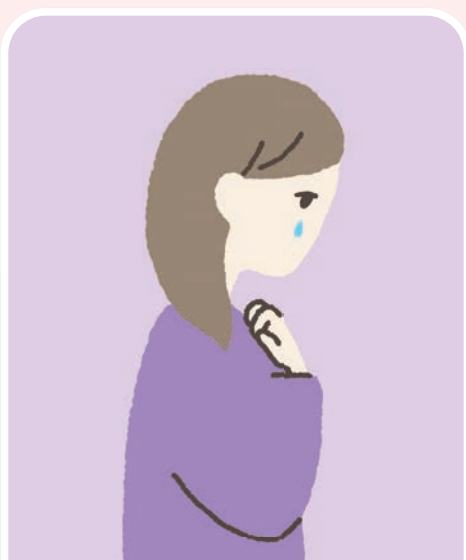
怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶



#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

 **0120-061-338**

月・木 0時~24時(24時間) 火~水/金~日 8時~24時

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)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

 **0120-783-556**

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

 **0570-783-556**

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索

