



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう～

もうすぐ^{しんねんど} 新年度をむかえますが、みなさんはどんな^{きもち} 気持ちでしょう
か。^{たの} 楽しく^{あか} 明るい^{きもち} 気持ちでむかえられる^{ひと} 人もいれば、^{あた} 新しい^{クラス} クラス
で^{ともだち} 友達ができるか、^{がくねん} 学年が^あ 上がって^{べんきょう} 勉強についていけるかといった
ことに^{ふあん} 不安や^{なか} なやみを^{かか} 抱えている^{ひと} 人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも^{ふあん} 不安や^{なか} なやみはある^{もの} ものです。^{ふあん} 不安
や^{なか} なやみがある^{とき} ときには、^{ひとり} 一人で^{かぞく} かかえこまないで、^{せんせい} 家族や^{がっこう} 先生、^{がっこう} 学校
の^{スクールカウンセラー} スクールカウンセラー、^{ともだち} 友達、^{だれ} だれでも^{よい} よいので、^{じぶん} 自分の^{こころ} 心の^{うち} 内
を^{はな} 話して^{はなし} みましょう。^き 話を^き 聞いて^{もら} もらう^{こと} ことで、^{こころ} 心が^{かる} ずっと^軽 軽くな
る^{こと} こともあります。

どうしても^{まわ} 周りの^{ひと} 人に^{はな} 話しづらい^{とき} ときには、^{でんわ} 電話や^{メール} メール、^{ネット} ネット
で^{そうだん} 相談^{まどぐち} できる^{窓口} 窓口^が あります。^{ひと} 人に^{そうだん} 相談^{こと} することは^{けっ} 決して^{はず} はずか
しい^{こと} ことではなく、^い 生きて^{いく} いく^う うえで^{とても} とても^{だいじ} 大切な^{こと} ことです。^{ため} ためら
ず^に に^ま まずは^{そうだん} 相談^し してみましょう。^い 以下で^{しょうかい} 紹介^{している} している^{そうだん} 相談^{まどぐち} 窓口
では、^{いつでも} いつでも^{あなた} あなたの^{なや} なや^き きを^き 聞いて^{くれる} くれる^{ひと} 人がいます。

もし、あなたの^{まわ} 周りの^{げんき} 元気が^{ともだち} ない^{友達} 友達がいたら、ぜひ^{せっきよくてき} 積極的に^{こえ} 声
をかけて、^{しんらい} しんらい^{できる} できる^{大人} 大人^{につ} につ^{ない} ないで^{ください} ください。^{また} また、^{みちか} 身近に^{そうだん} 相談
できる^{ばしょ} 場所^{として} として^{どんな} どんな^{ところ} ところ^{がある} があるのか^{しら} 調べて^{みましょう} みましょう。

^{そうだんまどぐち} 相談窓口の^{しょうかい} しょうかい^{どうが} 動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



^{でんわ} 電話や^{メール} メール、^{ネット} ネットなどの^{そうだんまどぐち} 相談窓口

(^{リンク} リンク^先 先には^{けいさつ} 警察、^{じどう} 児童^{そうだん} 相談所などの^{そうだんまどぐち} 相談窓口^{いちらん} 一覧も^{あります} あります。)



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

れいわ ねん がつ
令和6年2月

もんぶかがくだいじん
文部科学大臣

もりやま まさひと
盛山 正仁



保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和5年における児童生徒の自殺者数（暫定値）は507人と高い水準であり、特に女子児童生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の令和5年における自殺者数（暫定値）は407人であり、児童生徒、学生ともに大変憂慮すべき状況にあります。

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることが考えられます。

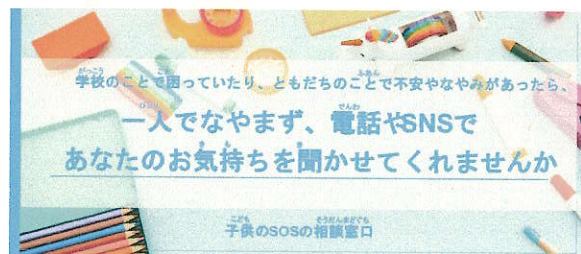
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

（自殺直前のサインの例）

- ・ 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

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6年2月

文部科学大臣 盛山 正仁