



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<sup>しんねんど</sup>新年度をむかえますが、みなさんはどんな<sup>きも</sup>気持ちでしょうか。  
楽しく<sup>たの</sup>明るい<sup>あか</sup>気持ちでむかえられる人もいれば、新しい<sup>あた</sup>クラスで友達<sup>ともだち</sup>が  
できるか、学年<sup>がくねん</sup>が上がって勉強<sup>べんきょう</sup>についていけるかといったこと<sup>ふあん</sup>に不安や  
なやみを<sup>かか</sup>抱えている<sup>ひと</sup>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<sup>ふあん</sup>不安やなやみはある<sup>ふあん</sup>ものです。不安や  
なやみがある<sup>ひとり</sup>ときには、一人<sup>ひとり</sup>でかかえこまないで、家族<sup>かぞく</sup>や先生<sup>せんせい</sup>、学校<sup>がっこう</sup>の  
スクールカウンセラー<sup>ともだち</sup>、友達<sup>ともだち</sup>、だれでもよいので、自分の<sup>じぶん</sup>心の<sup>こころ</sup>内<sup>うち</sup>を話<sup>はな</sup>  
てみませんか。話<sup>はなし</sup>を聞いて<sup>き</sup>もらう<sup>きこ</sup>ことで、心<sup>こころ</sup>がすっと<sup>かる</sup>軽くなる<sup>かる</sup>ことも  
あります。

どうしても<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人に話<sup>はな</sup>しづらい<sup>でんわ</sup>ときには、電話<sup>でんわ</sup>やメール、ネット<sup>でんわ</sup>で  
相談<sup>そうだん</sup>できる<sup>まどぐち</sup>窓口<sup>まどぐち</sup>があります。人に<sup>ひと</sup>相談<sup>そうだん</sup>することは決して<sup>けつ</sup>はずかしいこと  
ではなく、生きて<sup>い</sup>いく<sup>たいせつ</sup>うえ<sup>たいせつ</sup>でとても大切な<sup>たいせつ</sup>ことです。ため<sup>ため</sup>らわずに<sup>ま</sup>まず  
は相談<sup>そうだん</sup>して<sup>い</sup>みましょう。以下<sup>い</sup>で<sup>か</sup>紹介<sup>しょうかい</sup>している<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口<sup>まどぐち</sup>では、いつでもあ  
なたの<sup>なや</sup>悩み<sup>き</sup>を聞いて<sup>ひと</sup>くれる<sup>ひと</sup>人がいます。

もし、あなたの<sup>まわ</sup>周り<sup>まわ</sup>に元<sup>げん</sup>気が<sup>き</sup>ない<sup>ともだち</sup>友達<sup>ともだち</sup>がいたら、ぜひ<sup>せっきよくてき</sup>積極的<sup>こえ</sup>に声<sup>こえ</sup>をか  
けて、しんらい<sup>おとな</sup>できる<sup>おとな</sup>大人<sup>おとな</sup>につないで<sup>みちか</sup>ください。また、身近<sup>みぢか</sup>に相談<sup>そうだん</sup>でき  
る<sup>ばしょ</sup>場所<sup>ばしょ</sup>として<sup>しら</sup>どんな<sup>しら</sup>ところ<sup>しら</sup>がある<sup>しら</sup>のか<sup>しら</sup>調<sup>しら</sup>べて<sup>しら</sup>みましょう。

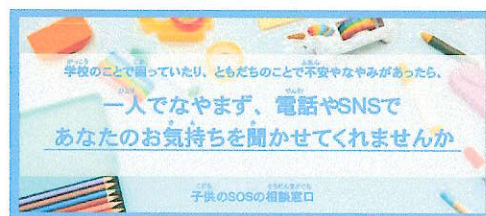
相談窓口のしょうかい動画

電話やメール、ネットなどの相談窓口

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



れいわ ねん がつ  
令和5年2月  
もんぶ かがく だいにん 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

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和4年における児童生徒の自殺者数は過去最多の512人となり、極めて憂慮すべき状況にあります。特に高校生の男子生徒の自殺者数は、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、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

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。

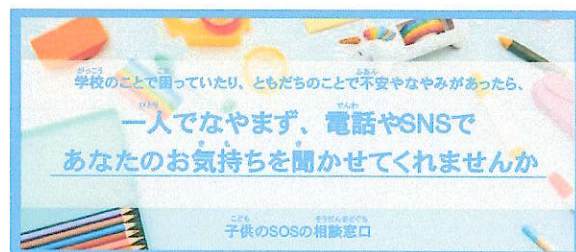
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

## (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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)