



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 あ がっこう はじ きも  
夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょ  
うか。がっこう ひさ ともだち はなし べんきょう  
学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強したりでき  
るのが楽しみな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に  
たの ひと せいかつ がっこうせいかつ  
困ったことや嫌なことがある人、学校が始まるのが不安な人もいるか  
こま ひや ひと がっこう はじ ふあん ひと  
もしれません。

みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。  
ふあん ひと かぞく せんせい がっこう  
不安やなやみがあるときは、一人でかかえこまず、家族や先生、学校の  
ともだち しんらい ひと はな  
スクールカウンセラー、友達など、信頼できる人になやみを話してみま  
せんか。

どうしても周りの人に話しづらいときには、でんわ ネットで  
まわ ひと はな  
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  
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、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず  
い  
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  
そうだん い か しょうかい そうだんまどぐち  
あなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声を  
まわ げんき ともだち せっきょくてき こえ  
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、身近に  
おとな みぢか  
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。

そうだんまどぐち どうが  
相談窓口のしょうかい動画

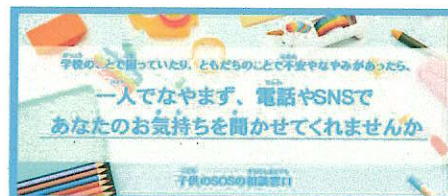


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ ネットなどの相談窓口  
そうだんまどぐち

さき けいさつ じどうそうだんじょ ほうむしやう そうだんまどぐちいらん  
(リンク先には警察、児童相談所、法務省など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)



れいわ ねん がつ  
令和6年8月

もんぶかがくだいじん  
文部科学大臣

もりやま まきひと  
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は過去最多であった令和4年の514人に次ぐ513人となり、引き続き、大変憂慮すべき状況にあります。特に高校生の女子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加しております。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

長期休業明けには、児童生徒の自殺者数が増加する傾向にあり、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も考えられます。

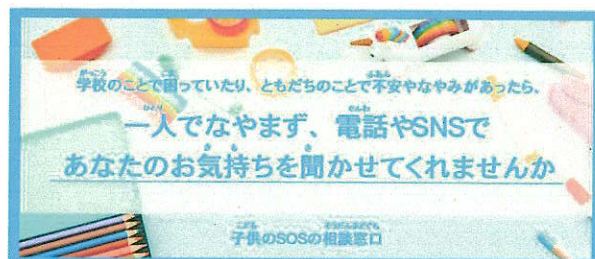
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

### (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

(リンク先には警察、児童相談所、法務省など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)