



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 ～

こんにちば。もんぶかがくだいじん としこ
こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

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すか。

ひき あ ともだち
久しぶりに会う友達とうまくやっていたらいいか。

しんがっき べんきょう
新学期の勉強についていいか。

ふあん なや かか ひと
色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

とく りゆう きりよく
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
ふあん ひと
た不安を抱えていたりする人もいます。

じぶん きも かぞく ともだち せんせい
こうしたときには、自分の気持ちにふたをしないで、家族や友達、先生、
だれ ところ うち はな
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。

まわ ひと はな でんわ そうだんまどぐち
周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を
りよう
利用してみてください。

まわ げんき ともだち せっきよくてき こえ
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をか
しんらい おとな
けて、信頼できる大人につないでください。

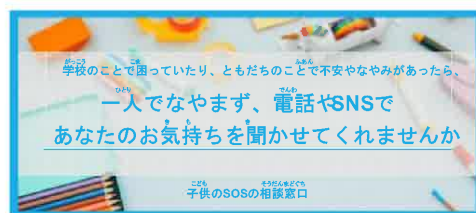
もんぶかがくだいじん ふあん なや よ そ
文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みな
あんしん まな がっこう む もんぶかがくしょういちがんと
さんが安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取
く
り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。
かなら みかた ひと
必ず味方になってくれる人がいます。

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 しょうかいどうが
相談窓口の紹介動画

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/CiZTk8vB2GI>



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

れいわ ねん がつ
令和7年8月

もんぶかがくだいじん としこ
文部科学大臣 あべ 俊子

保護者や学校関係者等のみなさまへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあり、特に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、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払うことが重要です。

- ・ 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、不安や悩みの声に耳を傾け、受け止めてあげてください。

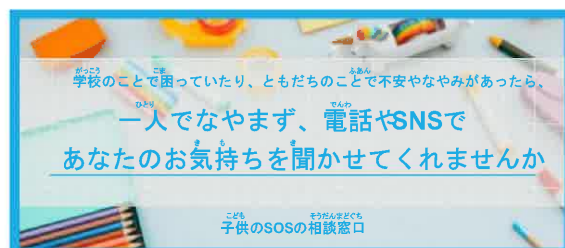
一人一人の声がけが、悩みや不安を和らげることに繋がります。

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、文部科学省一丸となって、こうした不安や悩みをに寄り添いながら、安心して学べる学校づくりに向けて取り組んでいきます。

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7年8月

文部科学大臣 あべ 俊子

<子どもたちへ>

多くの学校では9月1日から新学期が始まります。

こころが苦しくてたまらない、どうしていいかわからないときは、一人で抱え込まず、家族や先生、周りの友だちなど、信頼できる人に、気持ちを話してください。SNS や電話による相談窓口もあります。周りの人に話しづらいときは、相談窓口にご相談してください。あなたのつらい思いを受け止め、寄り添ってくれます。

<つらく苦しい思いをされている方へ>

一人で、苦しい思いを抱え込まず、家族や友人、職場の仲間など、あなたが信頼できる方に気持ちを伝えてください。

身近な人に話しづらい、あるいは、話ができる人が周りにいない方は、県やお住まいの市町村の相談窓口にご相談してください。

県では、SNS や電話での相談窓口を設置しています。また、精神保健福祉センターや保健所でも相談をお受けしています。

あなたは決して一人ではありません。あなたのつらい思いを打ち明けてください。あなたからの相談をお待ちしています。

<全ての県民の皆様へ>

「眠れない」、「食欲がない」など、いつもと違う何らかのサインを発している方があなたの周りにいれば、声をかけて、「心配している」の気持ちを伝えてください。

2025 年 8 月 19 日

愛知県知事 大村 秀章

2 子供(小4～中3)対象

相談窓口名	相談時間	利用方法
あいちこども相談	火、木、日曜日:16:00～22:00 (8/25～9/8、1/2～1/17は毎日)	LINE 友だち追加 ID検索 @aichi- kodomosoudan 

最近眠れていませんか？ ひとりで悩んでいませんか？



★ 夜間・深夜のこころの相談



あいちこころのサポート相談



LINE

@aichi_soudan



相談時間 月～土曜日 20時～24時(最終受付23時30分)／日曜日 20時～翌日(月)8時(最終受付7時30分)

☀ 日中から夜のこころの相談



あいちこころほっとライン365

毎日9時～20時30分 052-951-2881



あいち相談窓口ナビ

愛知県内の各種相談窓口をご案内します。

