



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

新学期が始まるに当たって、久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか、新しい勉強についていけるか、など、様々な不安や悩みを抱えている人もいます。また、先月28日には大きな地震があり、どうしたら良いか不安を感じている人もいます。

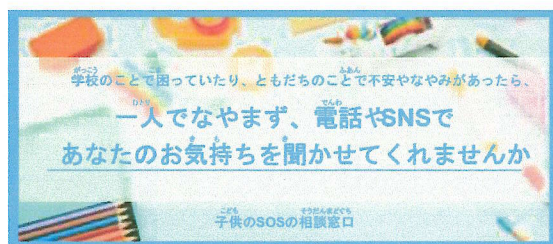
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、自分が一番話しやすい人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話やSNS・チャットなどの相談窓口でも相談ができます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。どうか一人でもまんしないでください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの悩みや不安な気持ちを受け止めてくれる人が、必ずいます。

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8年8月

文部科学大臣 松本 洋平

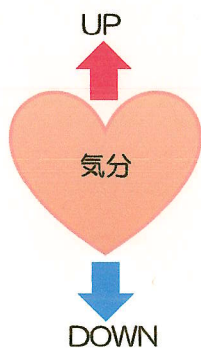
悩んでいるあなたへ

今のあなたの心の状態は？

私たちの心は、前向きでいられないときがあります。

私たちの心は常に揺れています。

そんなときは・・・



おしゃべりしたり

ゆっくり休んだり

体を動かしたり



こんなことをしているうちに、
乗り越えていけることがあります

それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・

食べられない

何もやる気が
しない

どうせ自分が
悪いんだ・・・



眠れない

どうしたら
いいんだろう

どうしていいか
わからなくなって
しまうことも
あるよね



はな
話ネコ

話して
みようかな。



はな
話ネコ

心が苦しくてたまらない・・・

人生のピンチは誰にでも起こります。

心が弱いわけでも怠けているわけでもありません。

ひとりで悩まず誰かに相談してみませんか？

支えたいあなたへ

苦しんでいる友人のためにあなたにできることは・・・

合言葉は
「きょうしつ」

☞声をかけて
みよう

☞そばにいて
あげよう

☞アドバイスは
いらない

☞どうしていいか
わからないときは

き 気づいて

よ 寄り添い

う 受け止めて

し 信頼できる大人に
つ つなげよう

最近元気ないね。
何かあった？

うん、うん。
そうだったの…

つらかったね。
悲しいよね。
話してくれて
ありがとう。

一緒に相談に
いこうよ。

参考：平成 26 年 7 月 文部科学省



聴キリン

親・兄・姉
学校の先生
スクールカウンセラー
塾の先生など

チャット・電話・メールで相談できるところがあります。

生きづらびっと（SNS 相談）

毎週 月・金曜日 6：00～22：30 受付 22：00 まで

毎週 日・火・水・木・土曜日 8：00～22：30 受付 22：00 まで



チャイルドライン

電話相談 毎日 16：00～21：00 通話料無料 ☎0120-99-7777

チャット相談 毎週 月～土曜日 16：00～21：00

※年末年始を除く：12/29～1/3



「何だか悲しい…」
あなたのその気持ち
聴かせてください。

子ども SOS ほっとライン24

電話相談（24 時間） 通話料無料 ☎0120-0-78310

あいちこども相談（LINE ID：@aichi-kodomosoudan）

LINE による SNS 相談 毎週 火・木・日曜日 16：00～22：00



聴キリン

※ 右の期間は毎日相談できます：4/27～5/15、8/23～9/6、1/3～1/17

自殺予防啓発にかかる

県民の皆様への知事メッセージ

2026年7月の警察庁の自殺統計（暫定値）によると、本年1月から7月までの間、全国で10,605人、愛知県では578人の方が亡くなられています。自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの社会的要因が複雑に絡み合っているといわれております。

<子どもたちへ>

夏休みが終わるこの時期、不安な気持ちになったり、学校へ行くことがつらく感じられたりすることがあるかもしれません。そんなときは、一人で抱え込まず、家族や先生、友だちなど、信頼できる人に気持ちを話してみてください。身近な人に話しづらいときは、SNS や電話による相談窓口もあります。あなたの気持ちを受け止め、一緒に考えてくれる人がいます。

<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。

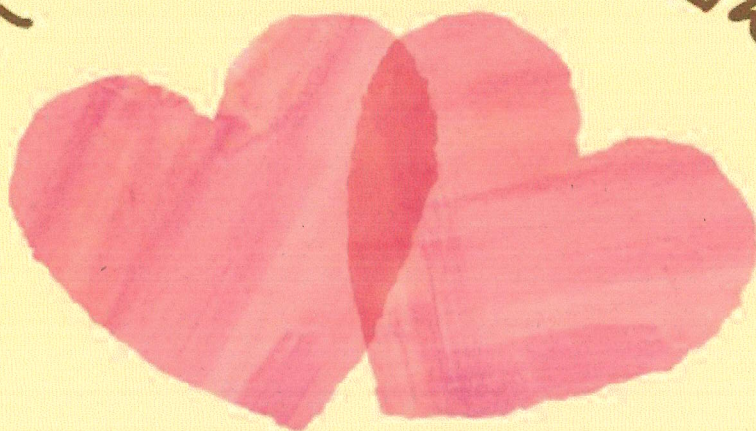
<全ての県民の皆様へ>

「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。

2026年8月19日

愛知県知事 大村 秀章

最近眠れていますか？ ひとりで悩んでいますか？



★ 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。

