



文部科学省

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・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
- ・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・投げやりな態度が目立つ
- ・健康管理や自己管理がおろそかになる

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けていただくようお願いいたします。

### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子どもSOSダイヤル(通話料無料)  
なやみ言おう  
**0120-0-78310**

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

令和三年八月  
文部科学大臣 萩生田 光一



しょうがくせい  
小学生のみなさんへ  
ふあん なや はな  
～ 不安や悩みがあつたら話してみよう ～

なつやす お がっこう ひき ともだち はなし べんきょう  
夏休みが終わり、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るでしょう。もしかすると、いつもの  
せいかつ がっこうせいかつ こま いや ひと がっこう はじ  
生活や学校生活に困ったことや嫌なことがある人、学校が始まることが  
ふあん ひと  
不安な人もいるかもしれません。

もし、困ったことや嫌なことがあったときには、家族や先生、学校の  
スクールカウンセラー、友達、誰でもよいので、悩みを話してみてください。

まわ ひと そだん でんわ  
どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口に遠慮なくあなたの悩みを聞かせてください。

まわ げんき ともだち せつぎょくとき こえ  
また、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けてあげてください。あなたの声がけで、友達が元気になるかもしれません。

「君は君のままでいい」

(相談窓口紹介動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

でんわ とう そだんまどぐち  
電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子ども SOSダイヤル (消防救助隊)  
**0120-0-78310**



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



れいわさんねんはちがつ  
令和三年八月  
もんぶかがく大臣  
文部科学大臣 萩生田 光一

## 子ども・若者の悩み相談窓口一覧

### ■SNSによる相談窓口

相談窓口名称	対象者	相談時間	LINE	Twitter	Facebook	チャット
よりそいチャット	だれでも	月・火・木・金・日曜日 17時から22時30分 (22時まで受付) 水曜日 11時から16時30分 (16時まで受付)	「生きづらびっと」友だち追加 ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと) 		—	
チャイルドライン	18歳までの人は	毎週木・金・第3土曜日 16時から21時	—	—	—	
こころのほっとチャット	だれでも	毎日 第1部 12時から16時 (15時まで受付) 第2部 17時から21時 (20時まで受付) 毎月1回 最終土から日曜日 21時から6時 (5時まで受付) 7時から12時 (11時まで受付)	「こころのほっとチャット」 友だち追加 ID検索@kokorohotchat 			
10代20代の女性のためのLINE相談	10代・20代の女性	毎週 月・水・木・金・土曜日 第1部 14時から18時 (17時30分まで受付) 第2部 18時30分から22時30分 (22時まで受付)	「10代20代の女の子専用LINE」 友だち追加 	—	—	—