

わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ がっこう はじ なん こころ
夏休みが明け、学校が始まりますね。何となく心がもやもやしたり、ざわついたりしていませんか。進路や友人、家族に関する悩みを抱えたりしていませんか。

とき しんこきゅう からだ うご
そんな時は、深呼吸をしたり、ストレッチをするなど体を動かしたりすることで、気持ちの切り替えができるかもしれません。

だれ はな き も らく かぞく
誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。家族や
ゆうじん みぢか ひと はな とき えすえぬえす でんわ そくだん
友人など身近な人に話しづらい時には、SNSや電話の相談
まどぐち じぶん なまえ い だいじょうぶ
窓口もあります。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、スマホから相談できます。一人で抱え込まないで、気軽に悩みや気持ちを
うだん ひとり かか こ きがる なや き も
伝えみてください。

もし、あなたのまわりで様子がいつもと違うと感じる人がいたら、声
しようす ちが かん ひと こえ
をかけて、信頼できる大人につないでください。その一歩が、不安
しんらい おとな いっぽ ふあん
なや すこ
や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

れいわ ねん がつ にち
令和6年8月27日



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。
相談窓口はこちら まもろうよこころ 検索
厚生労働省
9月10日～16日は自殺予防週間です。

こうせいいろうどうだいじん たけみけいぞう
厚生労働大臣 武見敬三
もんぶかがくだいじん もりやまさひと
文部科学大臣 盛山正仁

せいさくたんどうだいじん
子ども政策担当大臣
こどく こりつたいさくたんとうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

かとうあゆこ
加藤鮎子

こうせいいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そくだんまどぐちとう わ しょうかい
▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたりしていませんか。そんな時は、深呼吸をしたり、体を動かしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。ご家族やご友人など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ相談してみてください。匿名でも大丈夫です。

また、身近な人の様子がいつもと違ふと感じた時には、声をかけてみてください。その声かけが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

特に、こどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあるかと思います。こどもたちと関わる皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに気付き、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。

令和6年8月27日



厚生労働大臣 武見敬三

文部科学大臣 盛山正仁

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

加藤鮎子

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

►電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



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～

なつやす あ がっこう はじ
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。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
こま いや ひと がっこう はじ ふあん ひと
困ったことや嫌なことがある人、学校が始まることが不安な人もいるか
もしれません。

ふあん
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
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
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。

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

まわ げんき ともだち せつきよくてき 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、身边に
そうちだん ばしょ しら
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。

相談窓口のじょうかい動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

でんわ そうちだん まどぐち
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、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

れいわ ねん がつ
令和6年8月
もんぶかがく大臣 文部科学大臣 もりやま 盛山 まさひと 正仁



中学生・高校生のみなさんへ ～不安や悩みを話してみよう～

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。学校で久しぶりに友人と話をしたり、一緒に授業を受けることが楽しみな人もいれば、もしかすると、進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでも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、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画



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://youtu.be/CiZTk8vB26I>

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

令和6年8月
文部科学大臣 盛山 正仁



学生等のみなさんへ

長期休業中は、自己研鑽を積んだり、友人と過ごしたりするなど、有意義な時間を過ごすことはできたでしょうか。

これから長期休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業について、あるいは人間関係等について、悩んだり、不安を感じたりすることもあるかもしれません。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などで相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

- まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



- 若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



- 全国精神保健福祉センター一覧

(全国精神保健福祉センター長会ホームページ)

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



令和6年8月
文部科学大臣 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。

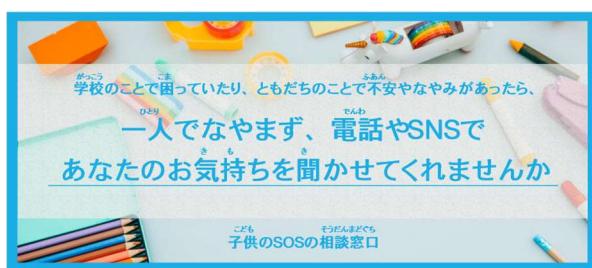
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のようないる童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(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

令和6年8月
文部科学大臣 盛山 正仁