

中学生・高校生のみなさんへ

～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。

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、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。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。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。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。

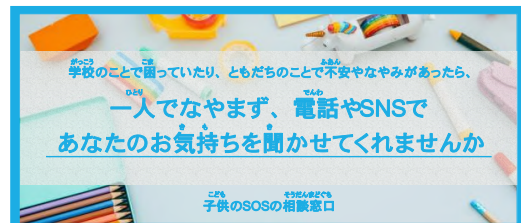
### 相談窓口の紹介動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等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)

令和四年八月

文部科学大臣 永岡 桂子

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

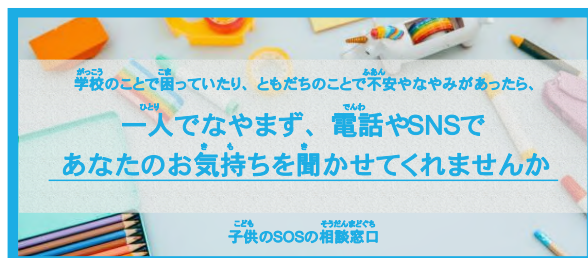
コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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
- ・ 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

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な連携体制を築いていただきます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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和四年八月  
文部科学大臣 永岡 桂子

# お電話で悩みを話したい方はこちら

孤独・孤立相談ダイヤル

#9999 (通話料無料)

※第2期目の相談実施期間は8月30日(火)午前10時～9月6日(火)午前10時です。

※IP電話等からはかけられません。かけられない場合は「[0120-494949](tel:0120-494949) (フリーダイヤル)」をご利用ください。

18歳以下の方

孤独・孤立でお悩みの方

生活に困窮されている方

死にたいほどつらい方

女性の悩みで相談したい方

性別の違和や同性愛に関して相談したい方

シングルマザーの方

がいこくご ちゆうごん きほう  
外国語での相談を希望される方  
For those who want to consult in foreign language



上記は政府のコロナ禍における「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」(令和4年4月26日関係閣僚会議決定)により実施している「[統一的な相談窓口体制の推進](#)」の事業での試行となります。

※本事業は孤独・孤立対策官民連携プラットフォームと連携して実施しています。本事業に御関心のある団体におかれては、プラットフォームに御加入の上、御協力いただけますと幸いです。

(孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム会員の募集は[こちら](#))

# SNSやチャットで 悩みを話したい方はこちら

相談先を探してみる

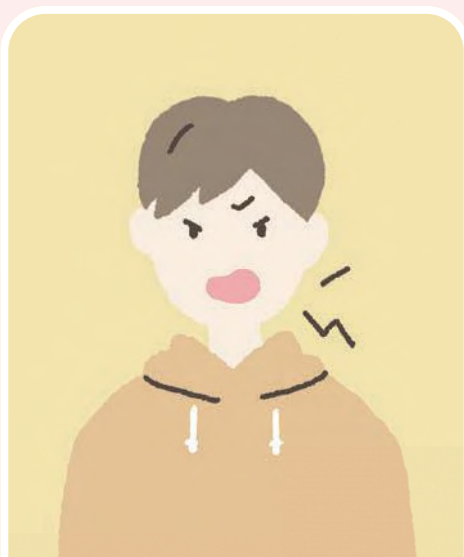
※チャットボットで相談先をご案内します。



# こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



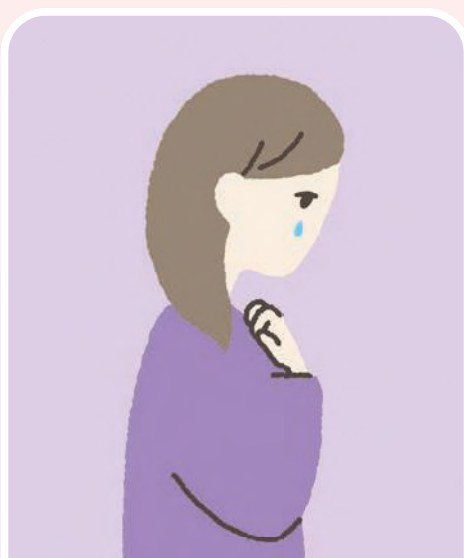
怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

 **0120-061-338**

月・木 0時~24時(24時間) 火~水/金~日 8時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

 **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

 **0120-783-556**

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

 **0570-783-556**

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索



# 18歳以下の方

※「#9999」または「0120-494949（フリーダイヤル）」でガイダンスが流れたら、1を押してください。

## 【受付時間】

● 8/30（火） 13:00～16:00

8/31（水） 13:00～16:00、22:00～24:00

9/1（木） 13:00～16:00

9/2（金） 7:00～10:00

9/3（土） 16:00～19:00

9/4（日） 16:00～19:00

9/5（月） 13:00～16:00