

文部科学省

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

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

なつやす
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。

ひさ
久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか。

しんがつき
新学期の勉強についていけるか。

ふあん なや
色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

とく りゆう
また、特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとした不安を抱えていたりする人もいます。

じぶん き
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、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
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利用してみてください。

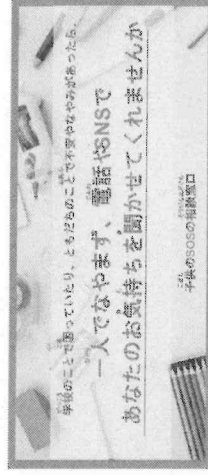
まわ
もし、あなたの周りに元気がない友達がいいたら、ぜひ積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。

もんぶかがくがくだいじん
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り組んでいきますので、みなさんにもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

そうだんまどぐち
相談窓口の紹介動画
しょうかいどうが
電話やメール、ネットなどの相談窓口
（リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。）



<https://youtu.be/CiZTk8tP26I>



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

れいわ ねん がつ
令和7年8月
もんぶかがくがくだいじん
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たぎ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。

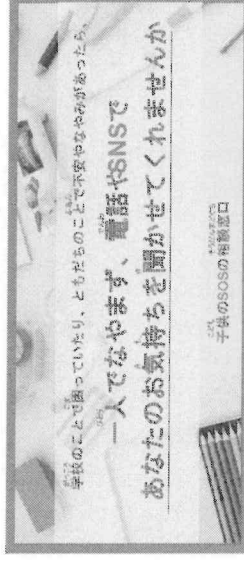
一人一人の声がけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

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