



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

新年明けましておめでとうございます。冬休みも終わりましたが、ふだん  
の生活や学校生活にイヤなことがあって、これからの学校生活が不安な人は  
いないでしょうか。

だれにでも不安やなやみはあります。イヤなことがあったときには、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、だれでも  
よいので、なやみを話してください。周りの人に話しづらいときには、電話や  
メール、ネットで相談できる窓口もあります。

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、  
しんらいできる大人につないであげてください。また、身近に相談できる場所  
としてどんなものがあるのか調べてみてください。

相談窓口のしょうかい動画

<Youtube>



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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(遠隔特番料) なやみ窓あう  
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4年1月

もんぶかがくだいじん すえまつ しんすけ  
文部科学大臣 末松 信介



## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

冬休み明けには、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が考えられます。

- ・ 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いただくとともに、学校、家庭、地域、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

(リンク先に相談窓口一覧があります。)



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

令和4年1月  
文部科学大臣 末松 信介