



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 はな
～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

なつやす お がっこう ひさ 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ますでしょう。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
ふあん ひと
不安な人もいるかもしれません。

こま いたや かぞく せんせい がっこう
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、ともだち だれ なや はな
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 そうだん 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
つか そうだんまどぐち えんりょ なや き
どを使って、相談窓口で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 せつぎよくてき 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。

きみ きみ
「君は君のままでいい」そうだんまどぐちしょうかいどうが
(相談窓口紹介動画)<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>でんわ とう そうだんまどぐち
電話やメール、ネット等の相談窓口さき そうだんまどぐちいちらん
(リンク先に相談窓口一覧があります。)

0120-0-78310

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だいじん はぎうだ こういち
文部科学大臣 萩生田 光一



いのち
支える



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

別添 2

心配する気持ちを、ただ伝える。
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に
はじめにできること。

違和感に気づいたら、
声をかけてみる。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよこころ

検索



こころの
健康相談統一
ダイヤル

おこなう まもろうよ こころ
0570-064-556

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

FAXで相談される方

FAX 03-3868-3811

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方

0120-279-226

ガイダンスで県別の対応窓口へ移ります（外国語対応）

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

050-3655-0279

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、
話を聞いて、必要な支援につなげ、
見守る人のこと。

SNS相談案内

LINE・チャットで
相談ができます。



まもろうよこころ SNS

検索

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な
方法の相談窓口を紹介しています。



支援情報検索サイト

検索

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

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。)

 **0120-0-78310** 



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

誰
か
が
い
る
話
し
た
い
今
、
No12aka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら
☎189番
(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番
☎0120-007-110
(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口
(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)

