

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

自分を大切にすることが、一番大切です。

4月からの進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人  
将来に向けた進路の問題で悩んでいる人  
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人  
新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、  
スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

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、ネットで相談してみてください。

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、信頼できる大人につないでください。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていきますので、みなさん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。

### 相談窓口の紹介動画

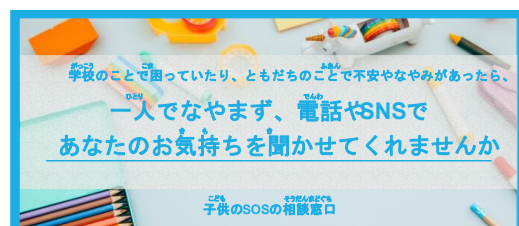


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



### 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7年2月

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ざ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。

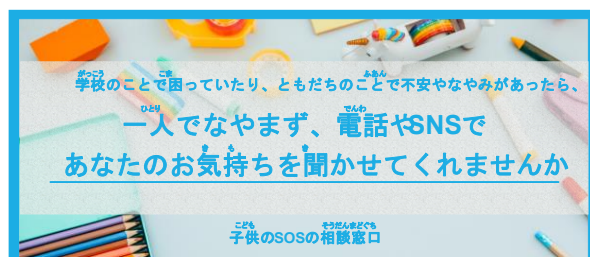
一人一人の声がけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

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を受け止め、安心して学べる環境づくりに向けて頑張っていきます。

### 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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和7年2月  
文部科学大臣 あべ 俊子

わかも  
 こども・若者のみなさんへ

はる せいかつかんきょう へんか ひと おも しんろ しょうらい  
 春から生活環境が変化する人もいます。進路や将来のこと、  
 ゆうじん かぞく なや なん ふあん かん  
 友人や家族のことで悩んだり、何となく不安を感じたりしていませんか。

とき だれ はな すこ きも へんか い  
 そんな時は、誰かに話すことで少し気持ちが変化するとも言わ  
 れています。家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が楽にな  
 ることもあります。みちか ひと はな とき えすえぬえす そうだんまどぐち  
 身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口や  
 お つ うえぶ じぶん なまえ い  
 ところを落ち着けるためのWebサイトもあります。自分の名前を言わなくても  
 だいじょうぶ じぶん ほうほう なや つた  
 大丈夫です。ぜひ、スマホなど自分にとってやりやすい方法で、悩みを伝  
 えてみていただけたらと思います。

ようす ちが かん ひと こえ  
 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、声をかけ  
 しんらい おとな いっぽ なや かた  
 て、信頼できる大人につないでください。その一歩が、悩んでいる方にとっ  
 おお ささ みな ふあん なや ひとり せ お  
 ては、大きな支えとなります。また、皆さんが不安や悩みを一人で背負わ  
 かんきょう わたし いっしょ かんが  
 なくていいような環境を私たちも一緒に考えていきます。

れ い わ ねん がつ にち  
 令和7年2月28日



こうせいろうどうだいじん  
 厚生労働大臣

もんぶ かがくだいじん  
 文部科学大臣

せいさくたんとうだいじん  
 こども政策担当大臣

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

ふくおか たかまる  
 福岡 資麿

あいみ子

みはら こ  
 三原 さん子

こうせいろうどうしょううえぶ

厚生労働省Webサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちう 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、心がもやもやしたりすることはありませんか。そんな時は、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ります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。匿名でも大丈夫です。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみてください。こどもの周りにいる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインを見逃さないよう、こどもの声に耳を傾けるようにしてください。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。

令和7年2月 28 日

厚生労働大臣 福岡 資麿

文部科学大臣 小池 信子

こども政策担当大臣

三原 じゅん子

孤独・孤立対策担当大臣



厚生労働省 Web 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/>

