

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

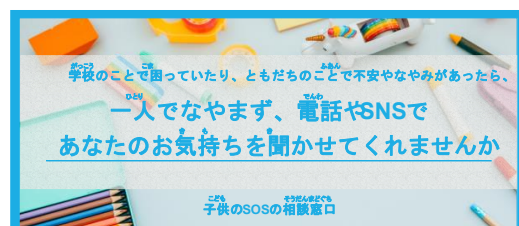


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

令和7年2月
文部科学大臣 あべ 俊子

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/>



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。

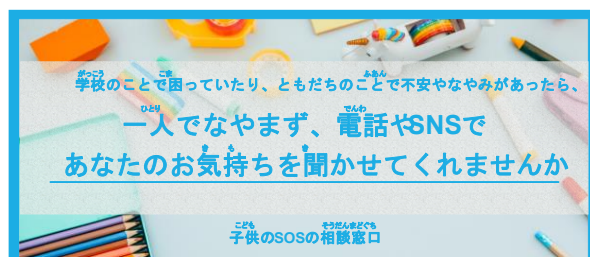
一人一人の声かけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

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くます。

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2月
文部科学大臣 あべ 俊子

いばらきけん そうだんまどぐち 茨城県の相談窓口

でんわ そうだん
《電話での相談はこちら》

24時間子どもせんよう
でんわそうだん

じぶんのこと、友だちのこと、
しんぱいなこと...
あなたのこえをきかせてください



なまえはいわなくても
だいじょうぶ

TEL 029-221-8181

365日24時間いつでもおまちしています

FAX 029-302-2166

E-mail

子どもホットライン

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
なやみおう

茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター

開設日時：月～金 9:00～17:00

県央地区 029-221-5550

県北地区 0294-34-4652

鹿行地区 0291-33-6317

県南地区 029-823-6770

県西地区 0296-22-7830

など そうだん
《メール等の相談はこちら》

いじめや体罰の相談 一人でなやまず連絡してね

茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター

<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/>

「いじめなくそう! ネット目安箱」

メールや掲示板へのかきこみにより、匿名での相談も
できます。

※ヒミツは守られます



スマートフォン・
携帯電話の方は
こちらから



茨城県教育委員会 のHPからもアクセスできます



どんな小さな
悩みでも気軽に
相談してね
あなたのヒミツ
は守ります

「いばらき子どもSNS相談」の登録方法

LINE の場合



LINEを使っている人
は、上の二次元コード
をLINEアプリで読み
取って 友だち登録し
ましょう。

Web の場合



LINEを使っていない人は、上の二次
元コードからアクセスしましょう。
スマホを持っていない人は、パソコ
ンなどから下のURLを打ち込んで、
Webページをお気に入りやホーム画
面に登録しましょう。

<https://pref.ibaraki.coco-chaport.jp>

ほかの相談窓口

子どもの教育相談

少年相談コーナー

(非行、犯罪被害など)

子どもの人権110番

(いじめ、体罰、人権問題など)

●茨城いのちの電話

●児童相談所

(児童虐待、引きこもりなど)

詳しくは、こちらへ



<https://kyoiku.pref.ibaraki.jp/gakko/compulsory-education/student-guidance/puberty/contact-puberty>



茨城県教育委員会