

わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ がっこう はじ なん ころ
夏休みが明け、学校が始まりますね。何となく心がもやもやした
り、ざわついたりしていませんか。進路や友人、家族に関する悩み
かか
を抱えたりしていませんか。

とき しんこきゅう からだ うご
そんな時は、深呼吸をしたり、ストレッチをするなど、体を動かしたり
することで、気持ちの切り替えができるかもしれません。

だれ はな き も らく かぞく
誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。家族や
ゆうじん みちか ひと はな とき えすえぬえす でんわ そうだん
友人など身近な人に話しづらい時には、SNSや電話の相談
まどぐち じぶん なまえ い だいじょうぶ
窓口もあります。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、スマホか
ら相談できます。一人で抱え込まないで、気軽に悩みや気持ちを
つた
伝えてみてください。

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
をかけて、信頼できる大人につないでください。その一歩が、不安
なや すこ
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。

れいわ ねん がつ にち
令和6年8月27日



こうせいろうどうだいじん たけ み けいぞう
厚生労働大臣 武見敬三
もんぶ か がくだいじん もりやま まさひと
文部科学大臣 盛山正仁
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

か どうあゆ こ
加藤 鮎子

こうせいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちとう 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/>



9月10日～16日は自殺予防週間です。

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していませんか。そんな時は、深呼吸をしたり、体を動かしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。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ると思います。身近な人に相談しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ相談してみてください。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時には、声をかけてみてください。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。

特に、こどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあるかと思います。こどもたちと関わる皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに気づき、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。

令和6年8月 27 日



厚生労働大臣 武見敬三

文部科学大臣 盛山正仁

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

加藤 鮎子

厚生労働省ウェブサイト「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/>





しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

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しょう
 か。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れば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に
 困ったことや嫌なことがある人、学校が始まるのが不安な人もいるか
 もしれません。

みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。
 不安やなやみがあるときは、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、友達など、信頼できる人になやみを話してみま
 せんか。

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
 相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいこと
 ではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず
 は相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでも
 あなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

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、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ところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口のしょうかい動画

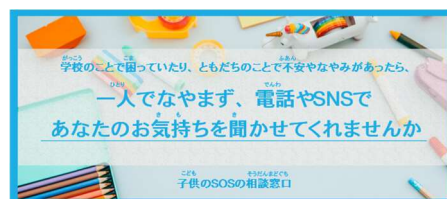


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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、法務省など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6年8月

文部科学大臣

もりやま まさひと
盛山 正仁

中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう ～

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しょうか。学校で久しぶりに友人と話をしたり、一緒に授業を受けることが楽しみな人もいれば、もしかすると、進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がずっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、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。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画

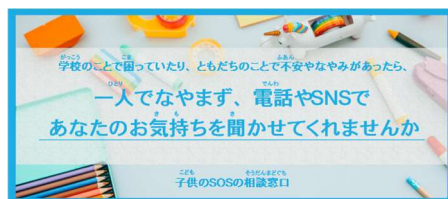


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



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



学生等のみなさんへ

長期休業中は、自己研鑽を積んだり、友人と過ごしたりするなど、有意義な時間を過ごすことはできたでしょうか。

これから長期休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業について、あるいは人間関係等について、悩んだり、不安を感じたりすることもあるかもしれません。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などで相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

○まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

○若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

○全国精神保健福祉センター一覧

（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



令和6年8月

文部科学大臣 盛山 正仁

保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和5年における児童生徒の自殺者数は過去最多であった令和4年の514人に次ぐ513人となり、引き続き、大変憂慮すべき状況にあります。特に高校生の女子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加しております。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

長期休業明けには、児童生徒の自殺者数が増加する傾向にあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることも考えられます。

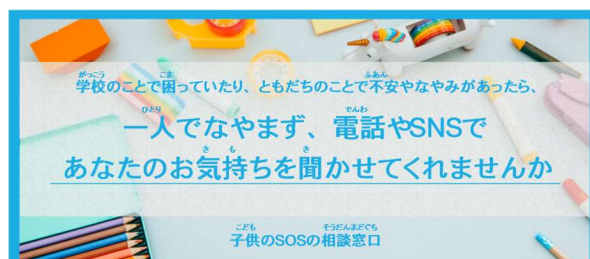
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(自殺直前のサインの例)

- ・ 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

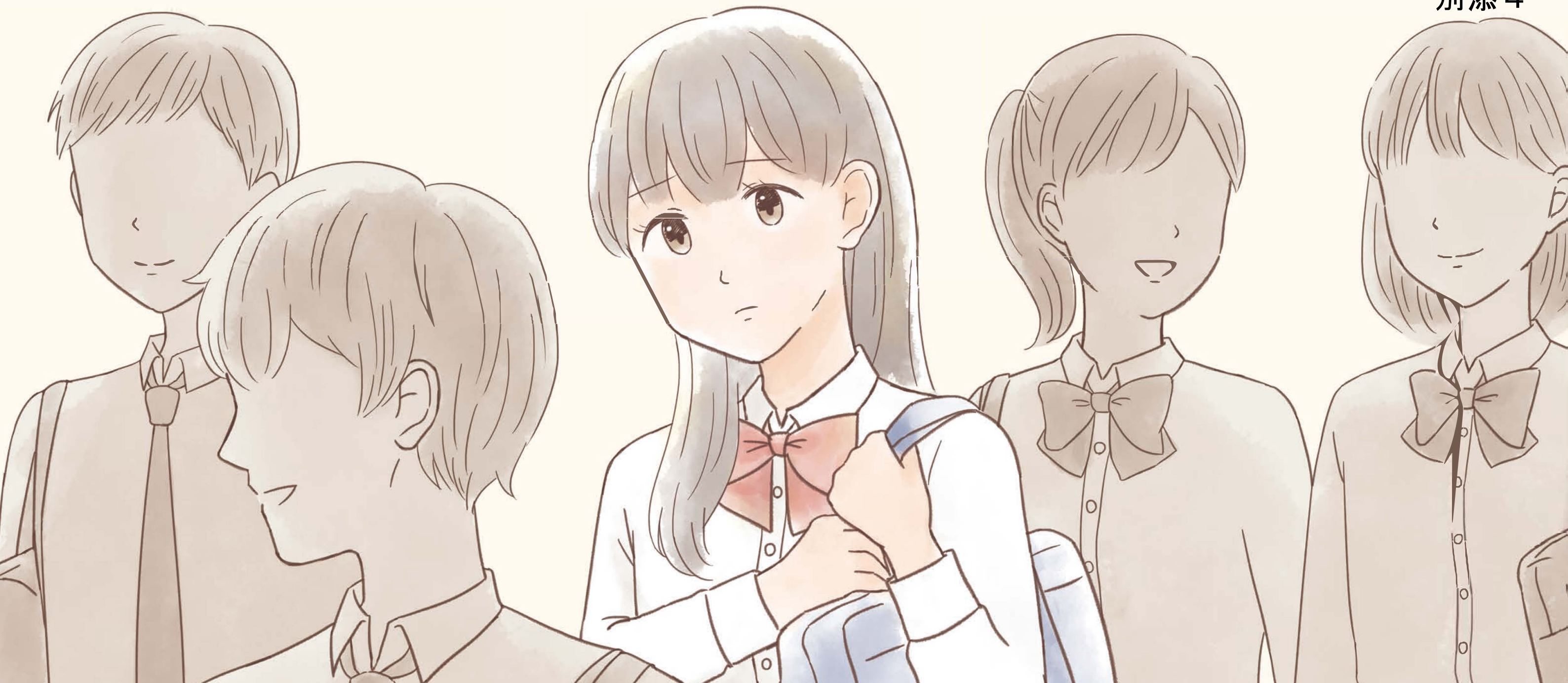
電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)

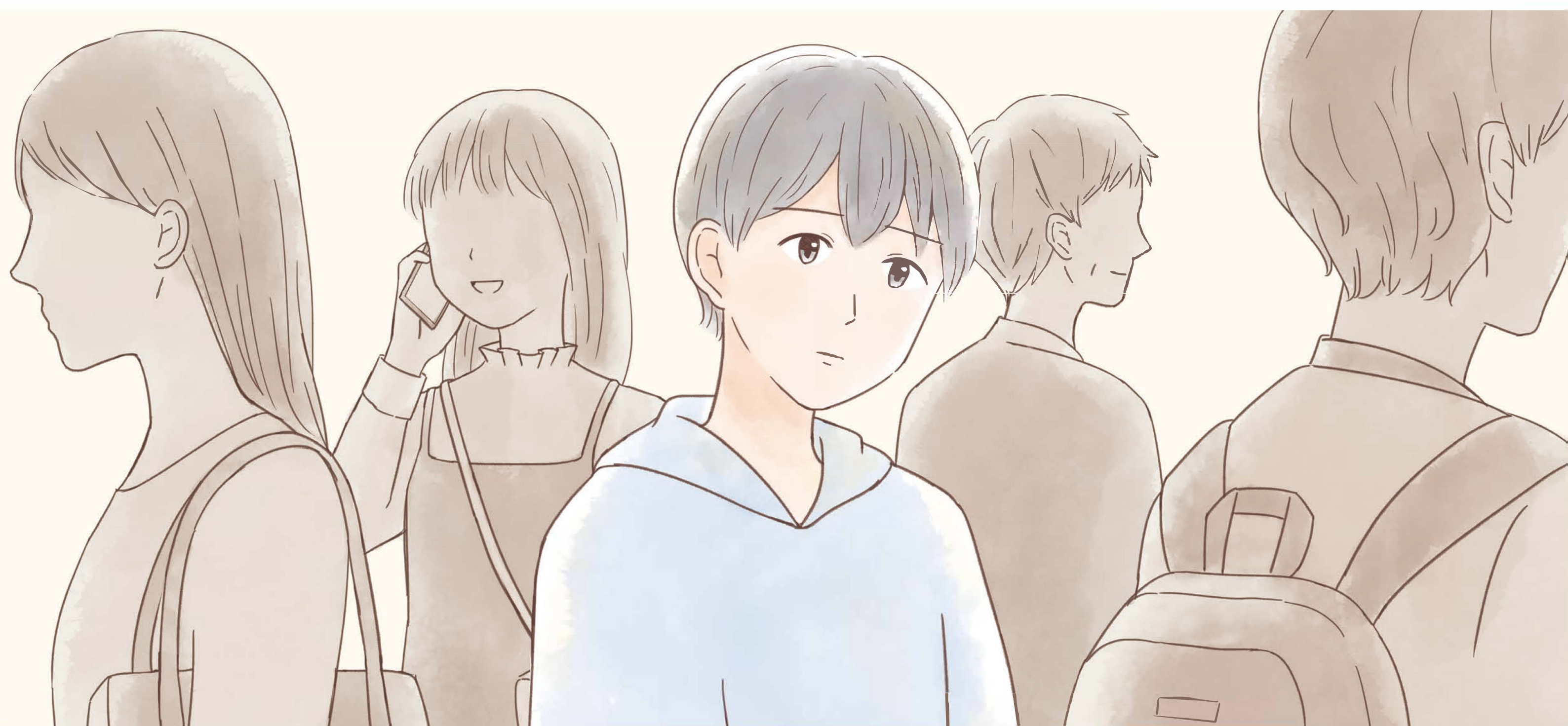


https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和6年8月
文部科学大臣 盛山 正仁



ひとりで悩んでいるあなたへ。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



いのち
支える



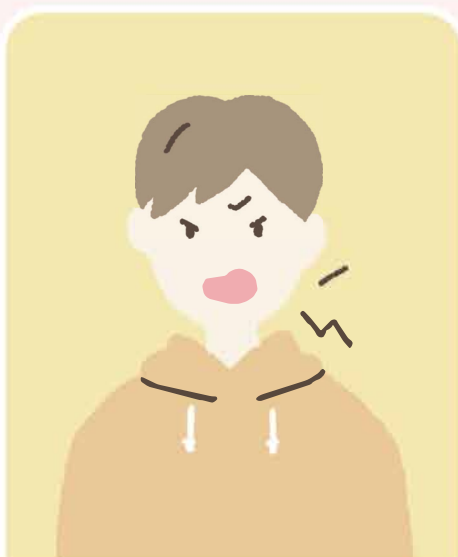
ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。

こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



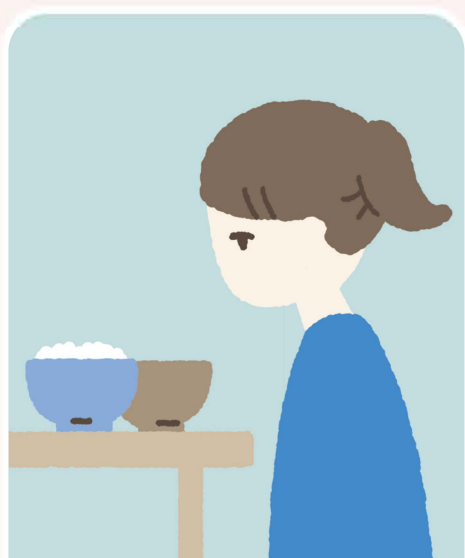
眠れない



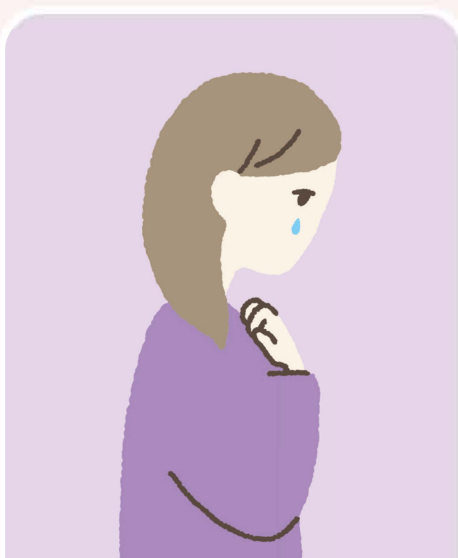
怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶



いのち
支える



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

 **0120-061-338**

月・木・金 0時～24時(24時間) 火～水/土～日 6時～24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

 **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

 **0120-783-556**

毎日 16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時(24時間)

 **0570-783-556**

毎日 10時～22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索

