



小学生のみなさんへ ～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。

わくわくしている人もいますし、新しいクラスで友達ができるか、学年が上がって勉強についていけるか、など、新年度を前に、様々な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、特に理由はなくても、気がわいてこなかったり、ぼんやりとした不安を感じたりすることもあります。

こうしたときには、自分の気持ちにふたをせず、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介しています。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが、でも、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。
不安な時、悩みがある時、ぜひ、話してみてください。

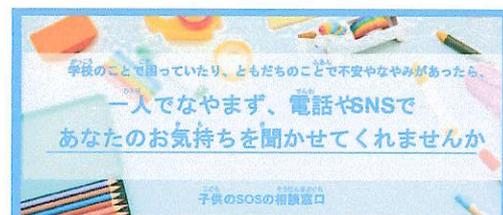
相談窓口の紹介動画

電話やSNSなどの相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所などの相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

令和8年2月
文部科学大臣 松本 洋平

ひとりじゃないよ

下のように感じたことはありませんか？

このように感じるのは心がSOSのサインを出しているのかもしれませんが。「心のSOS」はだれにでも出ることがあります。



「心のSOS」を感じたら

「心のSOS」が出るのは、決して「心が弱い」からや「友達が少ない」からではありません。家族、友達、先生やカウンセラーなど、信頼できるだれかに相談してください。



こんなふうに話しかけてみてはどうでしょうか？



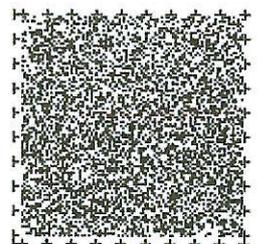
相談したい相手	家族	友達	先生やカウンセラー
話しかけ方の例	怒らないで最後まで聞いてほしい話があるんだけど。	前から相談したいと思っていたんだけど、今、話していいかな？	相談があるのですが、聞いてもらえますか？



先生や友達などに直接相談するのが難しい場合は、『心の相談電話』に相談することもできます。



『心の相談電話』では名前や学校名などを言わずに相談することもできます。(次ページの『子どもホットライン24』など)



ひとりにしないよ

友達の「心のSOS」に気づいたあなた
友達から不安や悩みを相談されたあなた
友達の話聞き、信頼できる大人に相談してください。
決して、「自分一人でなんとかしよう」と考えないでください。

友達の「心のSOS」に気づいたら

● 気軽に聞いてみよう

元気がないように見えるけど、何かあった？

● 気分転換に誘ってみよう

今度、一緒に〇〇をしてみない？



友達から不安や悩みを相談されたら

● 友達の話を受け止めよう

うん。うん…。

● 信頼できる大人（家族、先生、カウンセラーなど）に相談しよう

つらかったんだね。話してくれてありがとう。

一緒に相談に行こう。



相談では友達が「気持ちを分かってもらえた」と感じる事が大切です。吹き出しの言葉を参考に話を聞きましょう。無理に理由を問いただしたり、自分の意見を押し付けたりしないようにしましょう。

【24時間対応 心の相談電話】

● 子どもホットライン24 TEL 0948-25-3434

電話での相談が難しい場合はメールでの相談もできます。
(少し時間がかかりますが、必ず返信をします。)
hotline24@pref.fukuoka.lg.jp



● いのちの電話 TEL 092-741-4343 (福岡)
TEL 093-653-4343 (北九州)

● 24時間子供SOSダイヤル
TEL 0120-0-78310

【児童生徒の悩み相談窓口】



児童生徒の悩み相談窓口

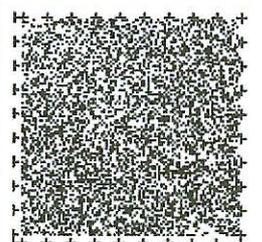
LINEで悩みの相談しませんか。

「相談したいな」と思ったら



1 二次元コードから友達登録！
2 メッセージをおくってね。
返信があるよ。

【相談時間】
土曜日と祝日をのぞく毎日
午後6時から午後9時



主な相談窓口一覧

もし、あなたが不安やこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。ここには、あなたの不安やこころの悩みの種類に応じた相談先を紹介しています。ひとりで悩まないで思いを聞かせてください。

○ホットライン24 子ども相談窓口

土・日・祝日も 毎日いつでも 24時間 あなたの電話をまっています!

●子どもホットライン24

☎ 0948-25-3434

📧 hotline24@pref.fukuoka.lg.jp

●24時間子供SOSダイヤル(24時間年中無休)

☎ 0120-0-78310

○児童生徒の悩み相談窓口

LINEで悩みの相談しませんか 「相談したいな」と思ったら...

- ・右の二次元コード(または、配布したカード)から友達登録してください。
- ・相談したい内容をメッセージでおくってください。相談員から返信がありますよ。



【相談時間】 土曜日と祝日をのぞく毎日 ※12/29~1/3除く
午後6時から9時

カードがない場合は、学校の先生に聞いてみてください。



○福岡県いじめレスキューセンター

「学校には相談しづらいな」と思ったら...

☎ 092-645-2567

メール相談: 以下HPから案内しています

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/ijime-rescue-center1101.html>

【相談時間】 土曜日と祝日をのぞく毎日 ※12/29~1/3除く
午前10時から午後6時

・学校への相談を迷う...
・学校へ相談したけれど、第三者による支援を希望したい...

○きもちよりそうライン@ふくおかけん

がっこう ゆうじんかんけい れんあい かてい びょうき かん
学校、友人関係、恋愛、家庭、病気に関することな
こころの悩みについてどんなことでも相談ください。



●LINEによる相談

みぎ にじげん ともだちとうろく
右の二次元コードから友達登録をしてください。
けんさく
検索 ID: @469xxbam



うけつけじかん まいしゅうげつようび およ もくようび ごご じ ねんまつねんしのぞ
[受付時間] 毎週月曜日及び木曜日 午後4時から7時 ※年末年始除く

○子どもの人権110番【福岡県人権擁護委員連合会・福岡法務局】



でんわそうだん
●電話相談
☎ 0120-007-110
へいじつ ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん
(平日のみ午前8時30分から午後5時15分まで)



●LINEによる人権相談

みぎ にじげん ともだちとうろく
右の二次元コードから友達登録をしてください。
けんさく
検索ID: @snsjinkensoudan



うけつけじかん ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん
[受付時間] 午前8時30分から午後5時15分まで

○親子のための相談LINE

パパやママに、痛い思いをさせられる、いやな思いをさせられる。
こんなことを思ったら、相談してください。



●LINEによる相談

みぎ にじげん ともだちとうろく
右の二次元コードから友達登録をしてください。



うけつけじかん まいにち じ ねんまつねんしのぞ
[受付時間] 毎日10時から20時 ※年末年始除く

[ホームページ] <https://kodomonofukushi.pref.fukuoka.jp/to-all-children/>

じさつ よぼう
○自殺予防ホットライン

☎ 092-592-0783 (24時間365日対応)

※フリーダイヤル(0120-020-767)は令和7年3月31日をもって閉鎖しました。

こころ けんこうそうだん ふくおかけん せいしん ほけん ふくし
○心の健康相談【福岡県精神保健福祉センター】

へいじつ ごぜん じ ごご じ ごご じ ごご じ
(平日のみ午前9時～午後0時、午後1時～午後4時まで)

こころの問題や病気で困っているご本人やご家族また身近な方からの相談を受け付けます。

☎ 092-582-7400

ふくおかけんけいさつほんぶせいかつあんぜんぶしょうねんか
○福岡県警本部生活安全部少年課

へいじつ ごぜん じ ふん ごご じ ふん
(平日のみ午前9時00分～午後5時45分まで)

ふくおかしょうねん ふくおかしない
●福岡少年サポートセンター(福岡市内)

☎ 092-841-7830

ちゅうおうしょうねん ふくおかしなく ふくおかしない のぞ
●中央少年サポートセンター(福岡地区、福岡市内を除く)

☎ 092-588-7830

きたきゅうしゅうしょうねん きたきゅうしゅうし おんがちょう みずまきまち
●北九州少年サポートセンター(北九州市、遠賀町、水巻町、

あしやまち おかがきまち なかまし
芦屋町、岡垣町、中間市)

いづかしょうねん ちくほうちく けいちくちく のおがたし
●飯塚少年サポートセンター(筑豊地区、京築地区、直方市、

みやわかし こたけまち くらてまち
宮若市、小竹町、鞍手町)

☎ 0948-21-3751
くるめしょうねん ちくごちく
●久留米少年サポートセンター(筑後地区)

☎ 0942-30-7867

きょういくぜんぱん そうだんまどぐち ぎむきょういくか きょういくそうだんしつ
○教育全般の相談窓口【義務教育課教育相談室】

げつ きんようび ごぜん じ ごご じ
☎ 092-643-3929 (月～金曜日 午前9時～午後5時)

ふとうこう ゆうじんかんけい がくぎょう がっこうせいかつ かん
○いじめ、不登校、友人関係、学業などの学校生活に関すること
ふくおかけんきょういく
【福岡県教育センター】

げつ きんようび ごぜん じ ごご じ
☎ 092-948-3000 (月～金曜日 午前9時～午後5時)

しょう こ しどう しえん かん
○障がいのある子どもへの指導・支援に関すること
ふくおかけんきょういく
【福岡県教育センター】

げつ きんようび ごぜん じ ごご じ
☎ 092-947-1923 (月～金曜日 午前9時～午後5時)

ほごしゃとう たいしょう かていきょういく こそだ ぜんぱん そうだん かん
○保護者等対象 家庭教育・子育て全般の相談に関すること
しゃかいきょういくそうごう
【社会教育総合センター】

げつ きんようび ごぜん じ ごご じ
☎ 092-947-3515 (月～金曜日 午前9時～午後5時)

せいぼうりよく ひがい しゃ しえん
○性暴力被害者支援に関すること
せいぼうりよく ひがい しゃ しえん
【性暴力被害者支援センター・ふくおか】

☎ 092-409-8100 または #8891 (24時間 365日対応)
じかん にちたいおう