



## 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 ～

こんにちは。もんぶかがくだいじんとしこ  
文部科学大臣のあべ俊子です。

なつやす あ がっこう はじ き も  
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すか。

ひさ あ ともだち  
久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか。

しんがつき べんきょう  
新学期の勉強についていけるか。

ふ あん なや かか ひと  
色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、とく りゆう きりよく  
特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとし  
た不安を抱えていたりする人もいます。

こうしたときには、じぶん き も かぞく ともだち せんせい  
自分の気持ちにふたをしないで、家族や友達、先生、  
スクールカウンセラー、だれ ところ うち はな  
誰でもよいので、心の内を話してみてください。

まわ ひと はな でんわ そうだんまどぐち  
周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を  
りよう  
利用してみてください。

もし、あなたのまわ げんき ともだち せっきよくてき こえ  
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 おとな  
信頼できる大人につないでください。

もんぶかがくだいじん ふ あん なや よ そ  
文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みな  
さんがあんしん まな がっこう む もんぶかがくしょういちがんと  
安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取  
り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。  
かなら みかた ひと  
必ず味方になってくれる人がいます。

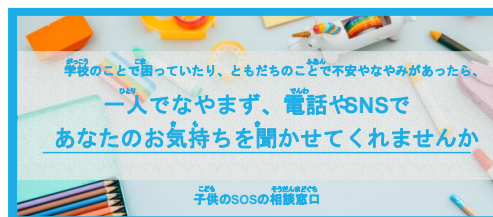
そうだんまどぐち しょうかいどうが  
相談窓口の紹介動画

でんわ そうだんまどぐち  
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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

れいわ ねん がつ  
令和7年8月

もんぶかがくだいじん としこ  
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、特に長期休業明けの前  
後には、子供の自殺者数が増加する傾向にあります。

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。

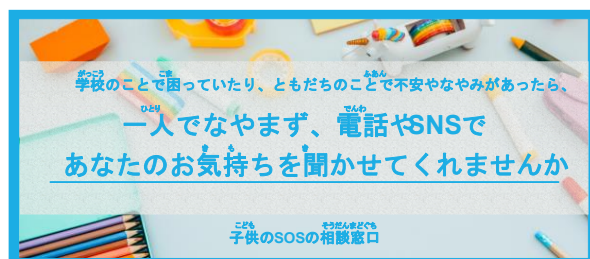
一人一人の声かけが、悩みや不安を和らげることに繋がります。

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  
に寄り添いながら、安心して学べる学校づくりに向けて取り組んでいきます。

## 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8月

文部科学大臣 あべ 俊子