文部科学省

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、心がす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

令和６年８月
文部科学大臣　盛山　正仁

文部科学省

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。

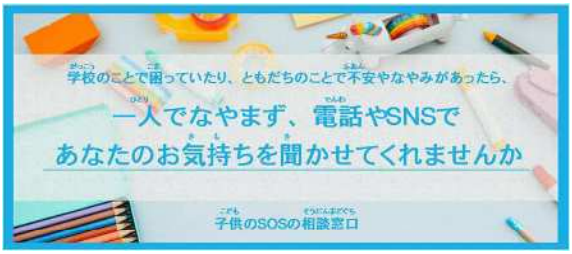
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

（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

別添５

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

不安に感じる

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