

しょうがくせい  
小学生のみなさんへ

ふあん はな  
～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

しんねん あ  
新年明けましておめでとうございます。ふゆやす お  
冬休みも終わりましたが、ふだん  
せいかつ がっこうせいかつ  
の生活や学校生活にイヤなことがあって、これからの学校生活が不安な人は  
いないでしょうか。

ふあん  
だれにでも不安やなやみはあります。イヤなことがあったときには、ひとり  
かかえこまず、かぞく せんせい がっこう  
家族や先生、学校のスクールカウンセラー、ともだち  
友達、だれでも  
よいので、はな  
なやみを話してください。まわ ひと  
周りの人に話しづらいときには、でんわ  
電話や  
メール、ネットそうだん まどぐちで相談できる窓口もあります。

また、あなたのまわ げんき  
周りに元気がないともだち  
友達がいたら、せきよくてき こえ  
ぜひ積極的に声をかけて、  
しんらいできるおとな  
大人につないであげてください。また、みちか そうだん  
身近に相談できる場所  
としてどんなものがあるのかしら  
調べてみてください。

そうだんまどぐち どうが  
相談窓口のしょうかい動画

<Youtube>



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ どう そうだんまどぐち  
電話やメール、ネット等の相談窓口

きき そうだんまどぐちいちらん  
(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子供SOSダイヤル(通話料無料) 0120-0-78310



24時間子供 SOSダイヤル ☎ 0120-0-78310



[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4年1月

もんぶかがくたいじん すえまつ しんすけ  
文部科学大臣 末松 信介

保護者や学校関係者等のみなさまへ

冬休み明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることが考えられます。

- ・ 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

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けていただくとともに、学校、家庭、地域、関係機関等で緊密な連携体制を築いていただきますようお願いいたします。

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子どもSOSダイヤル 緊急相談  
 **0120-0-78310** 



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和4年1月  
文部科学大臣 末松 信介

じどうせいと ほごしゃ  
**児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ**

(別添4)

さがけんきょういっくちょうがっこうきょういっくかせいとしえんしつ  
**佐賀県教育庁学校教育課生徒支援室**

がっこう かてい せいかつ  
 学校や家庭での生活の中で、ひとりなやで悩んだり、不安ふあんに思ったりしていることはありませんか。また、心配事しんぱいごとや不安ふあんな気持ちを誰にも相談そうだんできずにひとりかかで抱えていませんか。

そんなときときは一人かかで抱え込まずに、まずは身近みぢかなひとひとに相談そうだんをしてみてください。心配事しんぱいごとや悩みなやみを話すことことで心こころがすこし楽らくになります。まわりまわりに相談そうだんできる人ひとがいない、相談そうだんしにくいと感じる時は次の相談窓口そうだんまどぐちを利用してりようみてください。何気なにげない会話かいわでも心こころは落ち着おきます。

保護者ほごしゃの方も、お子様こさまのことで心配しんぱいなことなど、ご相談そうだんください。

【**こころの相談窓口**】

(令和3年11月こうしん更新)

電話相談 (でんわそうだん)	
こころのテレホン	0952-30-4989 (24時間)
いじめホットライン	0952-27-0051 (24時間)
24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310 (24時間) ※相談窓口PR動画「君は君のままがいい」 <a href="https://youtu.be/CiZTk8vB26I">https://youtu.be/CiZTk8vB26I</a>
子どもの人権110番	0120-007-110 (平日8:30~17:15)
佐賀こころの電話	0952-73-5556 (平日9:00~16:00)
佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337 (毎日23:00~5:00)
佐賀いのちの電話	0952-34-4343 (24時間)
ヤングテレホン	0120-29-7867 (平日8:30~17:15) (佐賀県警察少年サポートセンター)
チャイルドライン 【18歳までの子ども専用】	0120-99-7777
よりそいホットライン	0120-279-338
児童相談所虐待対応ダイヤル	189
電話相談 (でんわそうだん) ・ 来所相談 (らいしょそうだん)	
佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060 (平日8:30~17:15)
佐賀県教育センター	0952-62-2189 (電話相談専用ダイヤル) (平日8:30~17:00)
保健福祉事務所 ○佐賀中部(さがちゅうぶ)保健福祉事務所 ○鳥栖(とす)保健福祉事務所 ○唐津(からつ)保健福祉事務所 ○伊万里(いまり)保健福祉事務所 ○杵藤(きとう)保健福祉事務所	(いずれも、平日8:30~17:15) 0952-30-1691 0942-83-3579 0955-73-4187 0955-23-2101 0954-22-2105
SNS等による相談 (そうだん)	ネット検索 厚生労働省 SNS相談
生きづらびっと	LINE @yorisoi-chat 月・火・木・金・日 17:00~(22:00まで受付) 水 11:00~(16:00まで受付)
こころのほっとチャット	LINE ツイッター フェイスブック チャット @kokorohotchat 第1部 毎日12:00~(15:00まで受付) 第2部 毎日17:00~(20:00まで受付) 第3部 毎日21:00~(23:00まで受付)
あなたのいばしょ	オンラインのチャット相談 (24時間) <a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>