

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

もうすぐ新年度を迎えますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。  
進路の問題で悩んだり、親子関係などの家庭内の問題、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

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、家族や先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰でもよいので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があります。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

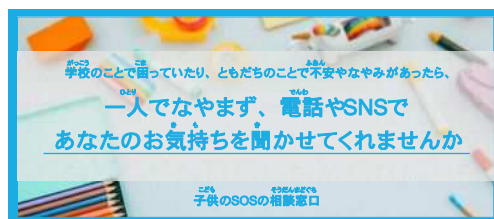


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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5年2月  
文部科学大臣 永岡 桂子

## 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4年における児童生徒の自殺者数は過去最多の512人となり、極めて憂慮すべき状況にあります。特に高校生の男子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、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が考えられます。

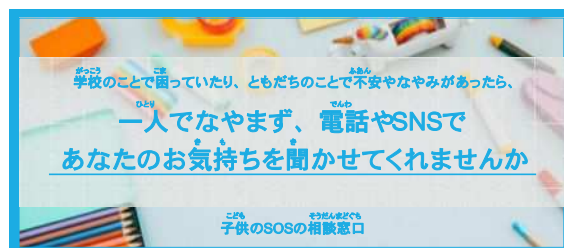
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

### (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)

児童生徒のみなさんへ 保護者のみなさんへ

佐賀県教育庁学校教育課生徒支援室

学校や家庭での生活の中で、ひとりで悩んだり、不安に思ったりしていることはありませんか。また、心配事や不安な気持ちを誰にも相談できずにひとりで抱えていませんか。

そんな時は一人で抱え込まずに、まずは身近な人に相談をしてみてください。心配事や悩みを話すことで心がすこし楽になります。まわりに相談できる人がいない、相談しにくいと感じる時は次の相談窓口を利用してみてください。何気ない会話でも心は落ち着きます。

保護者の方も、お子様のことで心配なことなど、ご相談ください。

## 【こころの相談窓口】

(令和5年3月更新)

| <b>電話相談</b>                                                                                                                                                                 |                                                                           |                     |                                                                                  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 心のテレホン                                                                                                                                                                      | 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）<br>※相談窓口PR動画「君は君のままでいい」https://youtu.be/CiTk8vB26I     |                     |                                                                                  |  |  |
| 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）<br>（佐賀県警察少年サポートセンター）                           |                     |                                                                                  |  |  |
| チャイルドライン<br>【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                                                                       |                     |                                                                                  |  |  |
| 外国人のための人権相談【法務省】<br>（Human Rights Counseling for Foreigners）                                                                                                                | 0570-090911（平日9:00～17:00）<br>https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html   |                     |                                                                                  |  |  |
| <b>電話相談・来所相談</b>                                                                                                                                                            |                                                                           |                     |                                                                                  |  |  |
| 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）<br>（平日8:30～17:00）                                |                     |                                                                                  |  |  |
| 保健福祉事務所（いずれも、平日8:30～17:15）<br>○佐賀中部保健福祉事務所：0952-30-1691      ○鳥栖保健福祉事務所：0942-83-3579<br>○唐津保健福祉事務所：0955-73-4187         ○伊万里保健福祉事務所：0955-23-2101<br>○杵藤保健福祉事務所：0954-22-2105 |                                                                           |                     |                                                                                  |  |  |
| <b>SNS等による相談</b>                                                                                                                                                            |                                                                           |                     |                                                                                  |  |  |
| ネット検索 <input type="text"/> 厚生労働省 SNS相談 🔍👉                                                                                                                                   |                                                                           |                     |                                                                                  |  |  |
| 生きづらびっと                                                                                                                                                                     | LINE @yorisoi-chat                                                        | 月・金<br>水・土<br>火・木・日 | 11:00～22:30（22:00まで受付）<br>11:00～16:30（16:00まで受付）<br>17:00～22:30（22:00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）<br>第2部 毎日 17:00～（20:00まで受付）<br>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）<br><a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a> |                     |                                                                                  |  |  |
| SNS人権相談                                                                                                                                                                     | アカウント名：SNS人権相談<br>検索ID：@snsjinkensoudan                                   |                     |                                                                                  |  |  |