



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 ～

もうすぐ^{しんねんど}新年度をむかえますが、みなさんはどんな^{きも}気持ちでしょうか。
^{たの}楽しく^{あか}明るい^{きも}気持ちでむかえられる人もいれば、^{あた}新しい^{ともだち}クラスで^あ友達が
できるか、^{がくねん}学年が^あ上がって^{べんきょう}勉強についていけるかといった^{ふあん}ことに^{ふあん}不安や
^{かか}悩みを^{かか}抱えている^{ひと}人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも^{ふあん}不安や^{ふあん}悩みは^{ふあん}ある^{ふあん}ものです。^{ふあん}不安や
^{ひと}悩みがある^{ひと}ときには、^{かぞく}一人^{せんせい}で^{がっこう}かかえ^{かぞく}こま^{せんせい}ないで、^{かぞく}家族^{せんせい}や^{がっこう}先生^{がっこう}、^{がっこう}学校の
^{ともだち}スクール^{ともだち}カウンセラー^{ともだち}、^{ともだち}友達^{じぶん}、^{じぶん}だれ^{こころ}でも^{うち}よい^{はな}ので、^{はな}自分の^{はな}心の^{はな}内^{はな}を^{はな}話し
て^{はなし}み^きませんか。^{はなし}話を^き聞いて^きもらう^きことで、^{こころ}心^{かる}が^{かる}す^{かる}と^{かる}軽^{かる}くなる^{かる}ことも
あります。

どうしても^{まわ}周り^{ひと}の^{はな}人に^{はな}話し^{でんわ}づ^{でんわ}らい^{でんわ}ときは、^{でんわ}電話^{メール}や^{ネット}メール^{ネット}、^{ネット}ネット^{ネット}で
^{そうだん}相談^{まどぐち}できる^{まどぐち}窓口^{まどぐち}があります。^{まどぐち}人に^{まどぐち}相談^{まどぐち}する^{まどぐち}ことは^{まどぐち}決^{まどぐち}して^{まどぐち}はず^{まどぐち}かしい^{まどぐち}こと
ではなく、^{まどぐち}生きて^{まどぐち}いく^{まどぐち}う^{まどぐち}え^{まどぐち}で^{まどぐち}と^{まどぐち}ても^{まどぐち}大切^{まどぐち}な^{まどぐち}こと^{まどぐち}です。^{まどぐち}ため^{まどぐち}ら^{まどぐち}わ^{まどぐち}ず^{まどぐち}に^{まどぐち}まず^{まどぐち}
は^{まどぐち}相談^{まどぐち}して^{まどぐち}み^{まどぐち}ま^{まどぐち}し^{まどぐち}ょう^{まどぐち}。以下^{まどぐち}で^{まどぐち}紹^{まどぐち}介^{まどぐち}して^{まどぐち}いる^{まどぐち}相^{まどぐち}談^{まどぐち}窓^{まどぐち}口^{まどぐち}では、^{まどぐち}いつ^{まどぐち}でも^{まどぐち}あ
なた^{まどぐち}の^{まどぐち}悩^{まどぐち}み^{まどぐち}を^{まどぐち}聞^{まどぐち}いて^{まどぐち}く^{まどぐち}れ^{まどぐち}る^{まどぐち}人^{まどぐち}が^{まどぐち}い^{まどぐち}ま^{まどぐち}す。

もし、あなたの^{まわ}周り^{げんき}に^{げんき}元^{ともだち}気^{ともだち}がない^{ともだち}友^{ともだち}達^{ともだち}が^{ともだち}いた^{ともだち}ら、^{せつきよくてき}ぜひ^{こえ}積^{こえ}極^{こえ}的に^{こえ}声^{こえ}をか
けて、^{おとな}しん^{おとな}らい^{おとな}で^{おとな}きる^{おとな}大人^{おとな}につ^{おとな}ない^{おとな}で^{おとな}く^{おとな}だ^{おとな}さい。また、^{みぢか}身^{みぢか}近^{みぢか}に^{みぢか}相^{みぢか}談^{みぢか}でき
る^{みぢか}場^{みぢか}所^{みぢか}として^{みぢか}ど^{みぢか}ん^{みぢか}な^{みぢか}と^{みぢか}こ^{みぢか}ろ^{みぢか}が^{みぢか}あ^{みぢか}る^{みぢか}の^{みぢか}か^{みぢか}調^{みぢか}べ^{みぢか}て^{みぢか}み^{みぢか}ま^{みぢか}し^{みぢか}ょう。

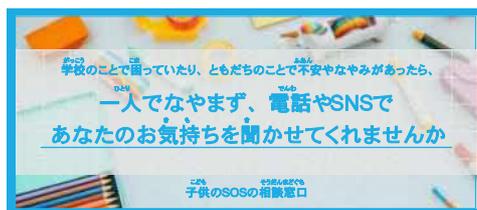
そうだんまどぐち
相談窓口のしょうかい動画

でんわ
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/sei_toshidou/06112210.htm



れいわ ねん がつ
令和5年2月
もんぶ かがく だいじん
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。

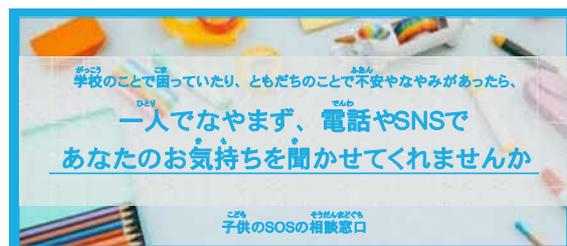
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(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

令和5年2月
文部科学大臣 永岡 桂子

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)

電話相談 (でんわそうだん)	
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) ※相談窓口PR動画「君は君のままがいい」 https://youtu.be/CiZTk8vB26I
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
外国人のための人権相談【法務省】 (Human Rights Counseling for Foreigners)	0570-090911 (平日9:00~17:00) https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html
電話相談 (でんわそうだん) ・ 来所相談 (らいしよそうだん)	
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 (いずれも、平日8:30~17:15)	
○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
○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
○杵藤保健福祉事務所 : 0954-22-2105	

SNS等（とう）による相談（そうだん）		けんさく ネット検索		こうせいろうどうしやう 厚生労働省 SNS相談		そうだん 相談		
い 生きづらびっと	LINE @yorisoi-chat	げつ きん 月・金 すい ど 水・土 か もく にち 火・木・日	11:00～22:30 (22:00まで受付) 11:00～16:30 (16:00まで受付) 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 だい ぶ まいにち 第1部 毎日 12:00～(15:00まで受付) だい ぶ まいにち 第2部 毎日 17:00～(20:00まで受付) だい ぶ まいにち 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） https://talkme.jp/							
じんけんそうだん SNS人権相談	アカウント名：SNS人権相談 けんさく 検索ID：@snsjinkensoudan							