



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安^{ふあん}やなやみ^{はな}があったら話^{はな}してみよう ～

もうすぐ新^{しん}年^{ねん}度^どをむかえます。楽^{たの}しい気^き持^もちで4月^{がつ}をむかえられる人^{ひと}もいること^{こと}でしょう。しかし、ク^きラ^らス^すがかわるなどか^きん^き境^{きょう}が変^{へん}化^かし、また、勉^{べん}強^{きやう}が難^{むずか}しくな^なって^いくこと^{こと}に不^ふ安^{あん}やなやみ^{はな}を抱^{かか}えて^いる人^{ひと}もいるかもし^しれ^れま^ません。

だれにでも不^ふ安^{あん}やなやみ^{はな}はあ^あるも^もの^ので^です。一^{ひと}人^りでか^かか^かえ^えこ^こま^まず、家^か族^{ぞく}や先生^{せんせい}、学^が校^{こう}の学^{がく}校^{こう}カウ^{カウ}ン^ンセ^セラ^ラー、友^{とも}達^{だち}、だれにでもよ^よい^いの^ので、な^なや^やみ^みを話^{はな}して^{して}く^くだ^ださ^さい。ど^どう^うし^して^てもま^まわ^わりの人^{ひと}に話^{はな}し^しづ^づら^らい^いと^とき^きに^には、電^{でん}話^わやメ^めー^えル、ネ^ねッ^つトで相^{そう}談^{だん}で^できる窓^{まど}口^{ぐち}もあ^あり^りま^ます。人^{ひと}に相^{そう}談^{だん}す^するこ^こと^とは決^{けつ}して^{して}は^はず^ずか^かしいこ^こと^とで^でな^なく、生^いきて^てい^いくう^うえ^えで必^{ひつ}要^{よう}な大^{たい}切^{せつ}なこ^こと^とで^ですの^ので、た^ため^めら^らわ^わず^ずにま^まず^ずは相^{そう}談^{だん}して^{して}み^みま^まし^しょう。

もし、あ^あな^なた^たのま^まわ^わりに元^{げん}気^きが^がな^ない友^{とも}達^{だち}が^がい^いたら、ぜ^せひ積^{せき}極^{ごく}的^{てき}に声^{こゑ}を^をか^かけて、し^しん^{しん}ら^らい^いで^できる大^おと^とな^なにつ^つな^ない^いであ^あげ^げて^てく^くだ^ださ^さい。ま^また、身^みぢ^ぢか^かに相^{そう}談^{だん}で^できる場^ば所^{しょ}と^としてど^どん^んな^なと^ところ^ろが^があ^ある^るの^のか調^{しら}べ^べて^てみ^みて^てく^くだ^ださ^さい。

相^{そう}談^{だん}窓^{まど}口^{ぐち}のし^しょう^うかい^{かい}動^{どう}画^が

電^{でん}話^わやメ^めー^えル、ネ^ねッ^つトな^などの相^{そう}談^{だん}窓^{まど}口^{ぐち}

(リン^さク^き先^{さき}には警^{けい}察^{さつ}、児^じ童^{どう}相^{そう}談^{だん}所^{じょ}な^などの相^{そう}談^{だん}窓^{まど}口^{ぐち}一^{いち}覧^{らん}もあ^あり^りま^ます。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



れ^れい^いわ^わ ね^{ねん} がつ
令和4年3月

も^もん^んぶ^ぶか^かが^がく^くだ^だい^いじん
文部科学大臣 末^{すえ}松^{まつ} 信^{しん}介^{けい}



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。受験等の進路の問題や、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。

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、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。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。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。

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てください。

電話やメール、ネット等の相談窓口

相談窓口の紹介動画

(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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和4年3月
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

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、不安や悩みを抱える児童生徒等が増え、自殺者数が大きく増加する危険性があります。

- ・ 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

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



じかん こども つうわりょうむりょう
24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

な や み い お う
0120-0-78310

ごま いじめで困ったり、ともだちのことで不安や悩みがあったりしたら、
ひとり なやみ でんわ そうだん
一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和4年3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2)

さがけんきょういっくちやうがっこうきょういっくせいとしえんしつ
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 なや ふあん おも
 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、しんぱいごと ふあん きも だれ そうだん かか
 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すか。

そんなとき 一人かか みちか そうだん しんぱいごと なや
 時には一人で抱え込まずに、まずは身近なひとりに相談をしてみてください。心配事や悩
 みをはな こころ ちやく そうだん そうだん
 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
 るとき つぎ そうだんまどぐち りよう なにげ かいわ こころ おつ
 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。

ほごしゃ かた こさま しんぱい そうだん
 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。

そうだんまどぐち
【こころの相談窓口】

こうしん
 (令和4年3月更新)

電話相談 (でんわそうだん)	
こころ 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)
じかんこども 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
じんけん ぼん 子どもの人権110番	0120-007-110 (平日8:30~17:15)
さが でんわ 佐賀こころの電話	0952-73-5556 (平日9:00~16:00)
さがけんじさつよぼうやかんそうだんでんわ 佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337 (毎日23:00~5:00)
さが でんわ 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
じどうそうだんじよぎやくたいたいおう 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 (らいしよそうだん)	
さがけんせいしんほけんふくし 佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060 (平日8:30~17:15)
さがけんきょういっく 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)
ほけんふくしじむしょ 保健福祉事務所	(いずれも、平日8:30~17:15)
○佐賀中部 (さがちゅうぶ) 保健福祉事務所	0952-30-1691
○鳥栖 (とす) 保健福祉事務所	0942-83-3579
○唐津 (からつ) 保健福祉事務所	0955-73-4187
○伊万里 (いまり) 保健福祉事務所	0955-23-2101
○杵藤 (きとう) 保健福祉事務所	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
いきづらびっと	LINE @yorisoi-chat 月・金 11:00~22:30 (22:00まで受付) 水・土 11:00~16:30 (16:00まで受付) 火・木・日 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) 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) https://talkme.jp/