文部科学省

学生のみなさんへ

新学期が始まるに当たって、友達関係や学業などに不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、新学期を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。また、先月28日には大きな地震があり、行き場のない不安を抱えている人もいると思います。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、各大学等、地域等に設置されている相談窓口、誰でもよいので、自分の思っていることを話してみてください。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが、話を聞いてもらうことで、自分の悩みを違う方向から眺めることができたり、他の人も同じような悩みを抱えていることが分かったりして、きっと心が軽くなることもあるはずです。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、そっと声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

皆さんの悩みや不安を受け止めてくれる人が、必ずいます。

＜参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口＞

○まもろうよこころ（電話相談・SNS相談）
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

○こころもメンテしよう
～若者を支えるメンタルヘルスサイト～
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html

○全国精神保健福祉センター一覧
（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）
https://www.zmhwc.jp/centerlist.html

令和８年８月
文部科学大臣　松本　洋平

別添資料１

文部科学省

小学生のみなさんへ
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

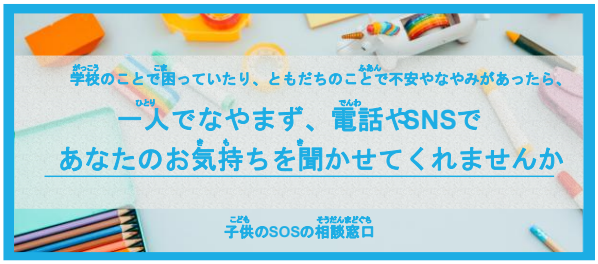
新学期が始まるに当たって、久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか、新しい勉強についていけるか、など、様々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。また、先月28日には大きな地震があり、どうしたら良いか不安を感じている人もいると思います。

こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、自分が一番話しやすい人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話やSNS・チャットなどの相談窓口でも相談ができます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。どうか一人でがまんしないでください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの悩みや不安な気持ちを受け止めてくれる人が、必ずいます。

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。）



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

令和８年８月

文部科学大臣　松本　洋平

文部科学省

中学生・高校生のみなさんへ

～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

新学期が始まるに当たって、友達関係や勉強など久しぶりの学校生活になじめるか不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、色々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。また、先月 28 日には大きな地震があり、行き場のない不安を抱えている人もいると思います。

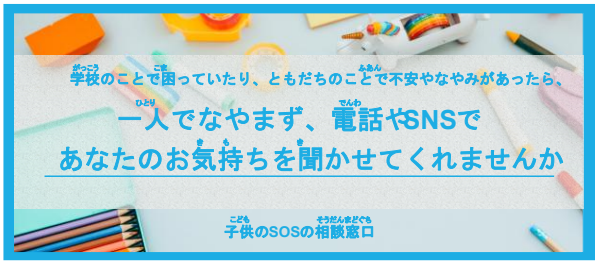
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話や SNS・チャットなどの相談窓口でも相談できます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。決して一人で抱え込まないでください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの悩みや不安を受け止めてくれる人が、必ずいます。

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。）



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

令和８年８月
文部科学大臣　松本　洋平

文部科学省

保護者や学校関係者等のみなさまへ

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあります。そして、特に長期休業明けの前後には、子供の自殺者数が増加する傾向にあります。

子供たちの自殺を未然に防ぐには、保護者や学校関係者をはじめ、子供たちと身近に接しているみなさまに、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただくことが、大変重要だと考えております。

・これまで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
・物事に集中できなくなる
・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
・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる

といったようなサインが見られたら、いつも以上に子供に寄り添い、注意深く見守って、子供の思いを受け止めていただきたく存じます。

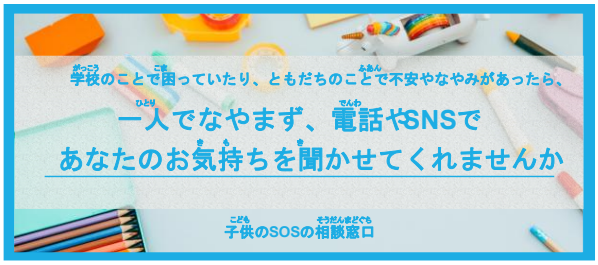
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

そして、学校関係者のみなさまにおかれましては、不安や悩みを抱える子供たちが孤立することのないよう、学校、家庭、地域、福祉部局、警察、医療機関などの関係機関で緊密に連携し、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。

文部科学大臣としても、子供たちが安心して学ぶことができるよう、皆様と共に、取り組んでまいります。

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。）



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

令和８年８月
文部科学大臣　松本　洋平