

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 ～

こんにちは。もんぶかがくだいじんとしこ  
文部科学大臣のあべ俊子です。

なつやす あ がっこう はじ き も  
夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちですか。

ひさ あ ともだち  
久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか。

しんがつき べんきょう  
新学期の勉強についていけるか。

ふ あん なや かか ひと  
色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、とく りゆう きりよく  
特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとし  
た不安を抱えていたりする人もいます。

こうしたときには、じぶん き も かぞく ともだち せんせい  
自分の気持ちにふたをしないで、家族や友達、先生、  
スクールカウンセラー、だれ ところ うち はな  
誰でもよいので、心の内を話してみてください。

まわ ひと はな でんわ そうだんまどぐち  
周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を  
りよう  
利用してみてください。

もし、あなただけ まわ げんき ともだち せっきよくてき こえ  
あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をか  
けて、しんらい おとな  
信頼できる大人につないでください。

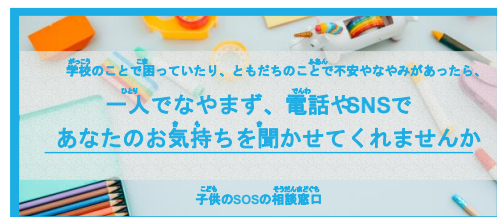
もんぶかがくだいじん ふ あん なや よ そ  
文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みな  
さんがあんしん まな がっこう む もんぶかがくしょういちがんと  
安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取  
り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。  
かなら みかた ひと  
必ず味方になってくれる人がいます。

そうだんまどぐち しょうかいどうが  
相談窓口の紹介動画  
でんわ そうだんまどぐち  
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/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

れいわ ねん がつ  
令和7年8月

もんぶかがくだいじん としこ  
文部科学大臣 あべ 俊子

## 学生等のみなさんへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちですか。

久しぶりに会う友人との関係が不安な人

学業や、将来の進路のことで悩んでいる人

親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人

色々な不安や悩みを抱えている人もいるかと思います。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりする人もいるかもしれません。

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、自分の心の内を話してみてください。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に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繋がります。

文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みなさんが安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

<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7年8月

文部科学大臣 あべ 俊子

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 ～

こんにちは。もんぶかがくだいじんとしこ  
文部科学大臣のあべ俊子です。

なつやす あ がっこう はじ きも  
夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちですか。

ひさ あ ともだち  
久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか。

しんがつき べんきょう  
新学期の勉強についていけるか。

ふあん なや かか ひと  
色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

とく りゆう きりよく  
また、特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとし  
た不安を抱えていたりする人もいるかもしれません。

じぶん きも かぞく ともだち せんせい  
こうしたときには、自分の気持ちにふたをしないで、家族や友達、先生、  
スクールカウンセラー、誰でもよいので、心の内を話してみてください。

まわ ひと はな でんわ そうだんまどぐち  
周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を  
利用してみてください。

まわ げんき ともだち せっきよくてき こえ  
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をか  
けて、信頼できる大人につないでください。

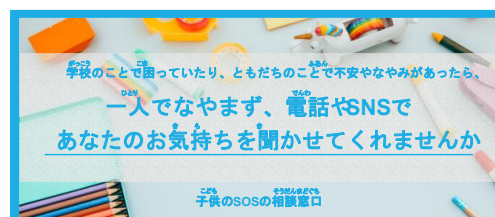
もんぶかがくだいじん ふあん なや よ そ  
文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みな  
さんが安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取  
り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。  
かなら みかた ひと  
必ず味方になってくれる人がいます。

でんわ そうだんまどぐち  
電話やメール、ネットなどの相談窓口  
そうだんまどぐち しょうかいどうが  
相談窓口の紹介動画

さき けいきつ じどうそうだんじょ そうだんまどぐちいちらん  
(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/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

れいわ ねん がつ  
令和7年8月

もんぶかがくだいじん としこ  
文部科学大臣 あべ 俊子

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちですか。

久しぶりに会う友人との関係が不安な人  
将来に向けて進路や学業の問題で悩んでいる人  
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人  
色々な不安や悩みを抱えている人もいますかと思います。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりする人もいませんか。

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、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を利用してみてください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ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。

文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みなさんが安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

### 相談窓口の紹介動画

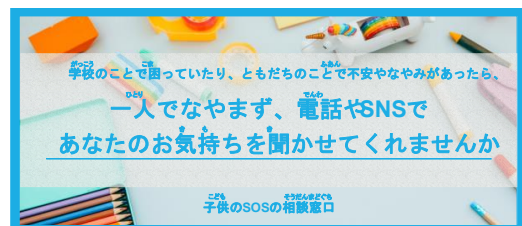


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



### 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7年8月  
文部科学大臣 あべ 俊子

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあり、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、子供たちの態度に現れる微妙なサイン  
に注意を払うことが重要です。

- ・ 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

といったようなサインが見られたら、不安や悩みの声に耳を傾け、受け止  
めてあげてください。

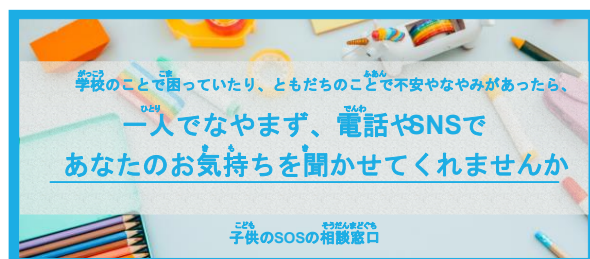
一人一人の声かけが、悩みや不安を和らげることに繋がります。

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、文部科学省一丸となって、こうした不安や悩みを  
に寄り添いながら、安心して学べる学校づくりに向けて取り組んでいきます。

## 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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和7年8月

文部科学大臣 あべ 俊子



## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあり、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、子供たちの態度に現れる微妙なサイン  
に注意を払うことが重要です。

- ・ 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

といったようなサインが見られたら、不安や悩みの声に耳を傾け、受け止  
めてあげてください。

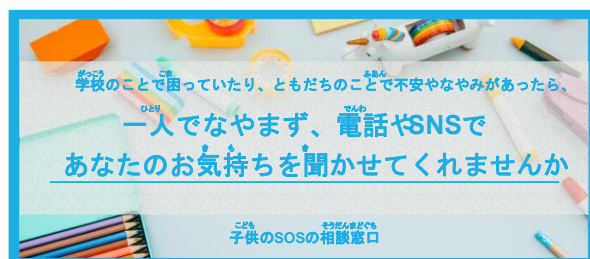
一人一人の声かけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

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、文部科学省一丸となって、こうした不安や悩みを  
に寄り添いながら、安心して学べる学校づくりに向けて取り組んでいきます。

## 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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和7年8月


文部科学大臣 あべ 俊子

# 本県のこころの相談体制

## 1 子供(小・中・高校生)対象(全国共通)

相談窓口名	相談時間	利用方法
チャイルドライン 0120-99-7777	電話:毎日 16:00~21:00 チャット:毎週月~土曜日16:00~21:00 ※8/22~9/4は毎日15:00~22:00(期間中は日曜日でもチャット可)	電話 通話無料 チャット相談
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310	24時間	電話 通話無料
子どもの人権110番 0120-007-110	平日:8:30~17:15	電話 通話無料
LINEじんけん相談	LINE:平日:8:30~17:15	LINE 友だち追加 ID検索 @linejinkensoudan 

## 2 子供(小4~中3)対象

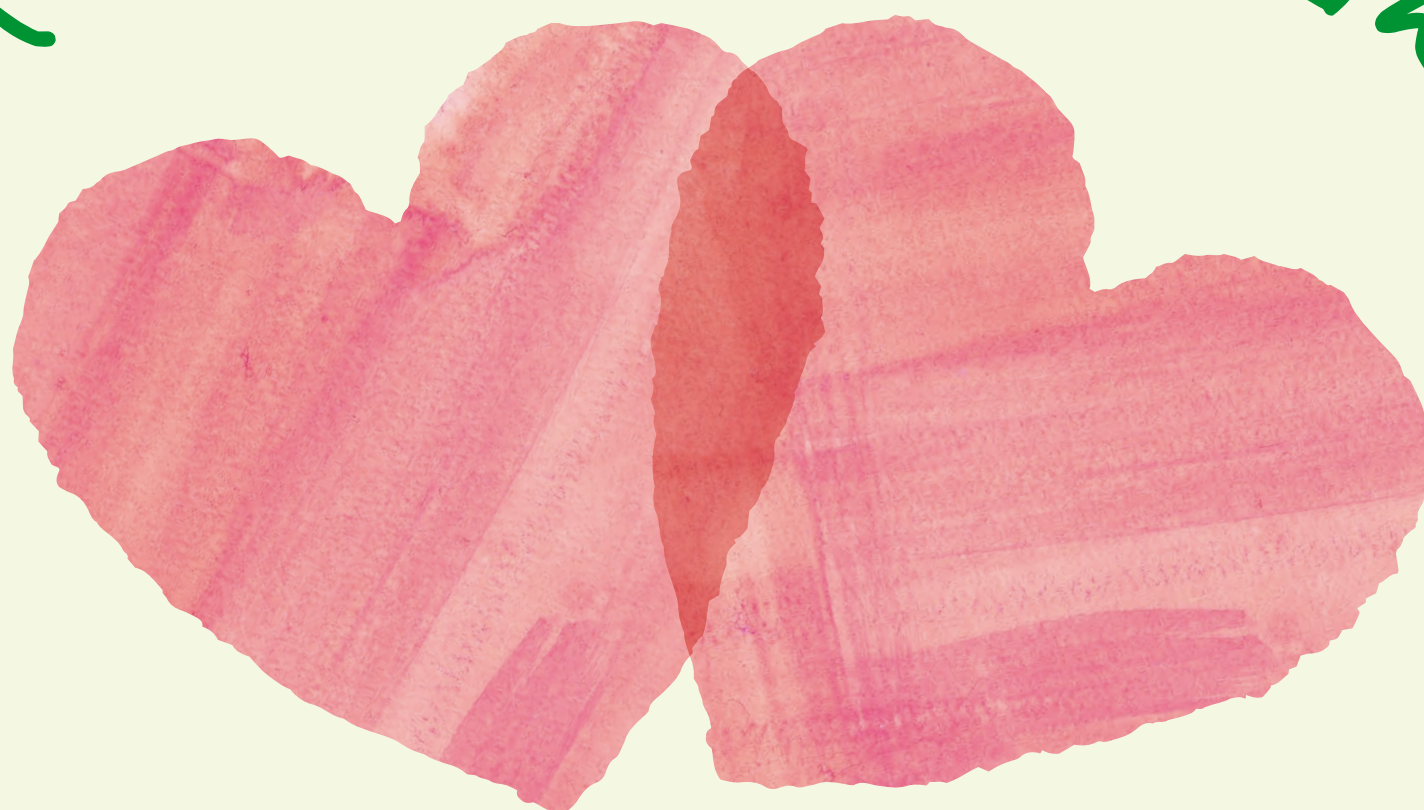
相談窓口名	相談時間	利用方法
あいちこども相談	火、木、日曜日:16:00~22:00 (8/24~9/7、1/4~1/18は毎日)	LINE 友だち追加 ID検索 @aichi-kodomosoudan 

## 3 全県民対象

相談窓口名	相談時間	利用方法
あいちこころほっとライン <small>さんびやくろくじゅうご</small> 3 6 5 052-951-2881	毎日:9:00~20:30	電話
あいちこころのサポート相談	月~土曜日:20:00~24:00 日曜日 :20:00~翌8:00	LINE 友だち追加 ID検索 @aichi_soudan 



最近眠れていませんか？ ひとりで悩んでいませんか？



★ 夜間・深夜のこころの相談



# あいちこころのサポート相談



LINE

@aichi\_soudan



相談時間 月～土曜日 20時～24時(最終受付23時30分)／日曜日 20時～翌日(月)8時(最終受付7時30分)

☀ 日中から夜のこころの相談



## あいちこころほっとライン365

毎日9時～20時30分 052-951-2881



## あいち相談窓口ナビ

愛知県内の各種相談窓口をご案内します。

