

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。

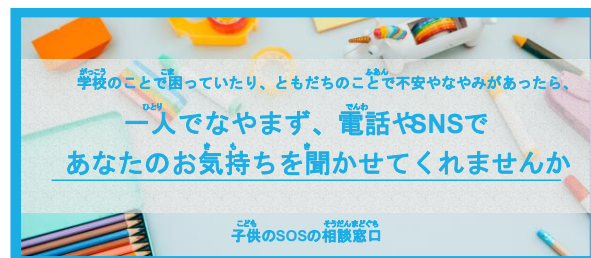
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話や SNS・チャットなどの相談窓口でも相談できます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。決して一人で抱え込まないでください。

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

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。

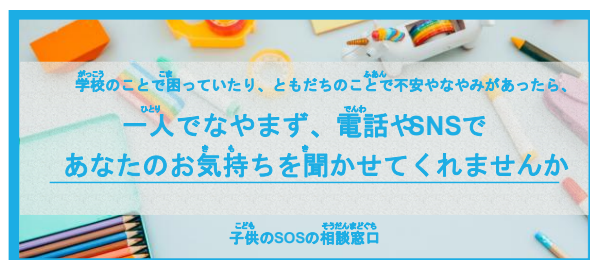
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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

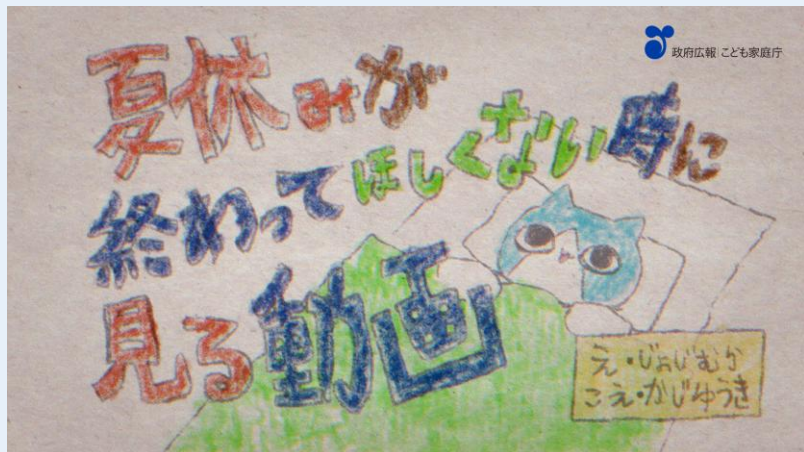
令和8年8月

文部科学大臣 松本 洋平

政府広報動画「夏休みが終わってほしくない時に見る動画」について

別添資料 2

内閣府大臣官房政府広報室とこども家庭庁が連携し、夏休み時期のこども・若者を対象にした啓発動画を制作しました。こども家庭庁では、本動画を通じ、「一人でつらいことは、一緒に話してみませんか？」というメッセージを届け、電話やSNS相談等の選択肢を知っていただきたいと考えています。



イラストレーターのじょじむら氏、声優の梶裕貴氏を起用し、じょじむら氏の描くキャラクターが、夏休みの終わりをゆううつと感じているこども・若者に向かって梶裕貴氏の声で語りかけるストーリーとなっています。

動画はロングバージョンとショートバージョンの2本を掲載しています。

【掲載先】政府広報オンラインウェブサイト

・ロングバージョン(1分43秒)

<https://www.gov-online.go.jp/media/commercials/202607/video-313038.html>

・ショートバージョン(30秒)

<https://www.gov-online.go.jp/media/commercials/202607/video-313039.html>



こども家庭庁では、8月20日から9月9日までを「こども・若者の自殺対策集中取組期間」とし、**本動画以外にも長期休暇明け前後のこども・若者の自殺予防を強化するための各種コンテンツを制作・公表**しています。詳しくはこちらをご覧ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomonojisatsutaisaku/r8kouhoupi>



<カード・ステッカー・電子ポスター>



<大人向けゲートキーパー啓発動画>

