

あなたの声を聞かせてください

これからの季節、これまでのことにひと区切りがついたり、新たな変化を迎えたりする人も多いかもしれません。気持ちが落ち着かなかったり、疲れたりしていませんか。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱え込まないでください。身近な人に話してみることで、気持ちが少し落ち着くこともあると思います。身近な人に相談しづらいときには、電話やSNSから匿名で利用できる相談窓口もあります。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてください。特にこどもたちと関わる大人の皆様は、こどもの変化やかすかなサインに注意してみてください。

私たちは誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を決して諦めず、全力で取り組んでまいります。不安や悩み、孤独を一人で抱えなくてもいい社会を一緒に作っていきましょう。

令和8年2月27日

厚生労働大臣

上野賢一郎

文部科学大臣

松本洋平

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

黄川田仁志



厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」
▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



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、特に年度の変わり目や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、子供たちと間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、ぜひ積極的に話しかけ、子供たちの声を受け止めていただきたく存じます。

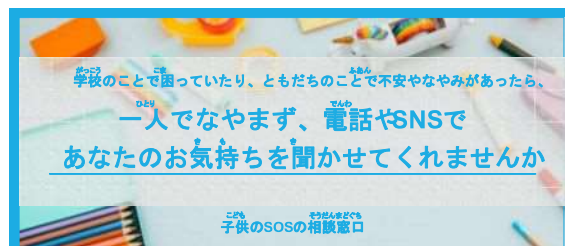
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種の相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしく願いいたします。

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2月

文部科学大臣 松本 洋平