



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 ～

夏休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強したりできるのが楽しみな人もいるでしょう。もしかすると、いつもの生活や学校生活に困ったことや嫌なことがある人、学校が始まるのが不安な人もいるかもしれません。

もし、困ったことや嫌なことがあったときには、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達、誰でもよいので、悩みを話してみてください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口で遠慮なくあなたの悩みを聞かせてください。

また、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あげてください。あなたの声がけで、友達が元気になるかもしれません。

「君は君のままでいい」

(相談窓口紹介動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子どもSOSダイヤル (通話料無料) **0120-0-78310**



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

れいわさんねんはちがつ  
令和三年八月

もんぶかがくだいじん はぎうだ こういち  
文部科学大臣 萩生田 光一

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・ 投げやりな態度が目立つ
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる

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か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いただく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

(リンク先に相談窓口一覧があります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和三年八月  
文部科学大臣 萩生田 光一

## 県民の皆様へ（知事メッセージ）

新型コロナウイルス感染症の拡大により、県民の皆様においては、これまでとは異なる生活環境が続き、今後の学校生活や社会生活に不安を感じておられる方も多いのではないかと思います。

このような状況のもと、去年は7年ぶりに本県の自殺者が増加しました。また、本年1月から7月の間でも、昨年同期間より増えております。

### <子どもたちへ>

多くの学校では9月1日から新学期が始まります。

こころが苦しくてたまらない、どうしていいかわからないときは、一人で悩まず、御家族や先生、周りの友だちなど、信頼できる人に、気持ちを話してください。周りの人に話しづらいときは、相談窓口もあなたに寄り添ってくれます。悩みを打ち明けることは、決して恥ずかしいことではありません。あなたのつらい思いを受け止め、味方になってくれる信頼できる大人は必ずいます。

### <つらく苦しい思いをされている方へ>

一人で、苦しい思いを抱え込まず、御家族や友人、職場の仲間など、あなたが信頼できる方に気持ちを伝えてください。

身近な人に話しづらい、あるいは、話ができる人が周りにいない方は、県やお住まいの市町村の相談窓口にご相談してください。

県では、電話やSNSでの相談窓口を設置しています。また、精神保健福祉センターや保健所で相談をお受けしています。

あなたは決して一人ではありません。あなたのつらい思いを打ち明けてください。あなたからの相談をお待ちしています。

### <全ての県民の皆様へ>

自殺を考えている方は、「眠れない」、「食欲がない」など、いつもと違う何らかのサインを発していることが多いといわれています。

あなたの周りの方を気にかけてください。声をかけて、「心配している」の気持ちを伝えてください。

2021年8月23日

愛知県知事 大村 秀章

# 子ども・若者の悩み相談窓口一覧

## ■SNSによる相談窓口

相談窓口名称	対象者	相談時間	LINE	Twitter	Facebook	チャット
よりそいチャット	だれでも	月・火・木・金・日曜日 17時から22時30分 (22時まで受付) 水曜日 11時から16時30分 (16時まで受付)	「生きづらびっと」友だち追加 ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと) 		—	
チャイルドライン	18歳までの人	毎週木・金・第3土曜日 16時から21時	—	—	—	
こころのほっとチャット	だれでも	毎日 第1部 12時から16時 (15時まで受付) 第2部 17時から21時 (20時まで受付) 毎月1回 最終土から日曜日 21時から6時 (5時まで受付) 7時から12時 (11時まで受付)	「こころのほっとチャット」 友だち追加 ID検索@kokorohotchat 			
10代20代の女性のためのLINE相談	10代・20代の女性	毎週 月・水・木・金・土曜日 第1部 14時から18時 (17時30分まで受付) 第2部 18時30分から22時30分 (22時まで受付)	「10代20代の女の子専用LINE」 友だち追加 	—	—	—

子ども・若者の悩み相談窓口一覧

■Eメールによる相談窓口

相談窓口名称	対象者	アドレス	QRコード	備考
愛知県精神保健福祉センター メンタルヘルス相談	だれでも	<a href="https://www.aichi-pref-email.jp/top.html">https://www.aichi-pref-email.jp/top.html</a>		返信には10日ほどかかります
いのちの電話みんなの インターネット相談	だれでも	<a href="https://www.inochinodenwa-net.jp/">https://www.inochinodenwa-net.jp/</a>		

■電話による相談窓口

相談窓口名称	対象者	電話番号	相談時間
チャイルドライン	18歳までの人	0120-99-7777	毎日 16時から21時（無料）
24時間子どもSOSダイヤル	児童生徒とその保護者	0120-0-78310	毎日 24時間（無料）
子どもの人権110番	—	0120-007-110	平日 8時30分から17時15分まで（無料）
教育相談こころの電話	青少年とその保護者	052-261-9671	毎日 10時から22時（年末年始除く）
一般教育相談	児童生徒とその保護者 及び関係教職員等	0561-38-2217	平日 9時から17時（祝日・年末年始を除く）
ヤングテレホン	20未満の人とその保護者	052-764-1611	平日 9時から17時（祝日・年末年始を除く）
こころの健康相談統一ダイヤル	だれでも	0570-064-556	毎日 9時から16時30分
よりそいホットライン	だれでも	0120-279-338	毎日 24時間対応（無料）
いのちの電話	だれでも	0120-783-556	毎月 10日 午前8時から翌日午前8時まで（無料）
名古屋いのちの電話	だれでも	052-931-4343	毎日 24時間対応
あいち自殺防止センター	だれでも	052-870-9090	毎週金曜 20時から23時（年中無休）