



## 中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう～

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しょうか。学校で久しぶりに友人と話をしたり、一緒に授業を受けることが楽しみな人もいれば、もしかすると、進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、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。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにもどのようなところがあるのか調べてみましょう。

### 相談窓口の紹介動画

### 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、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/Cf2T8s-R26I>

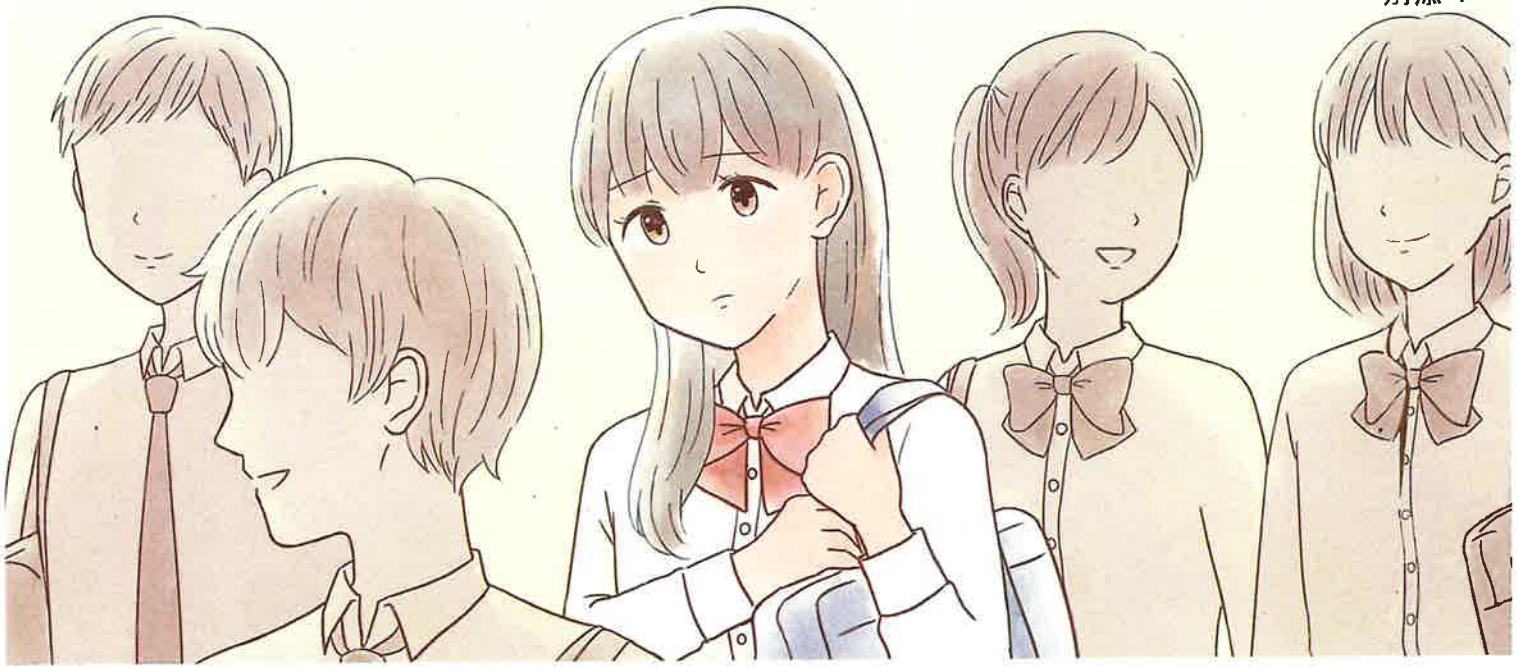


[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou\\_06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou_06112210.htm)

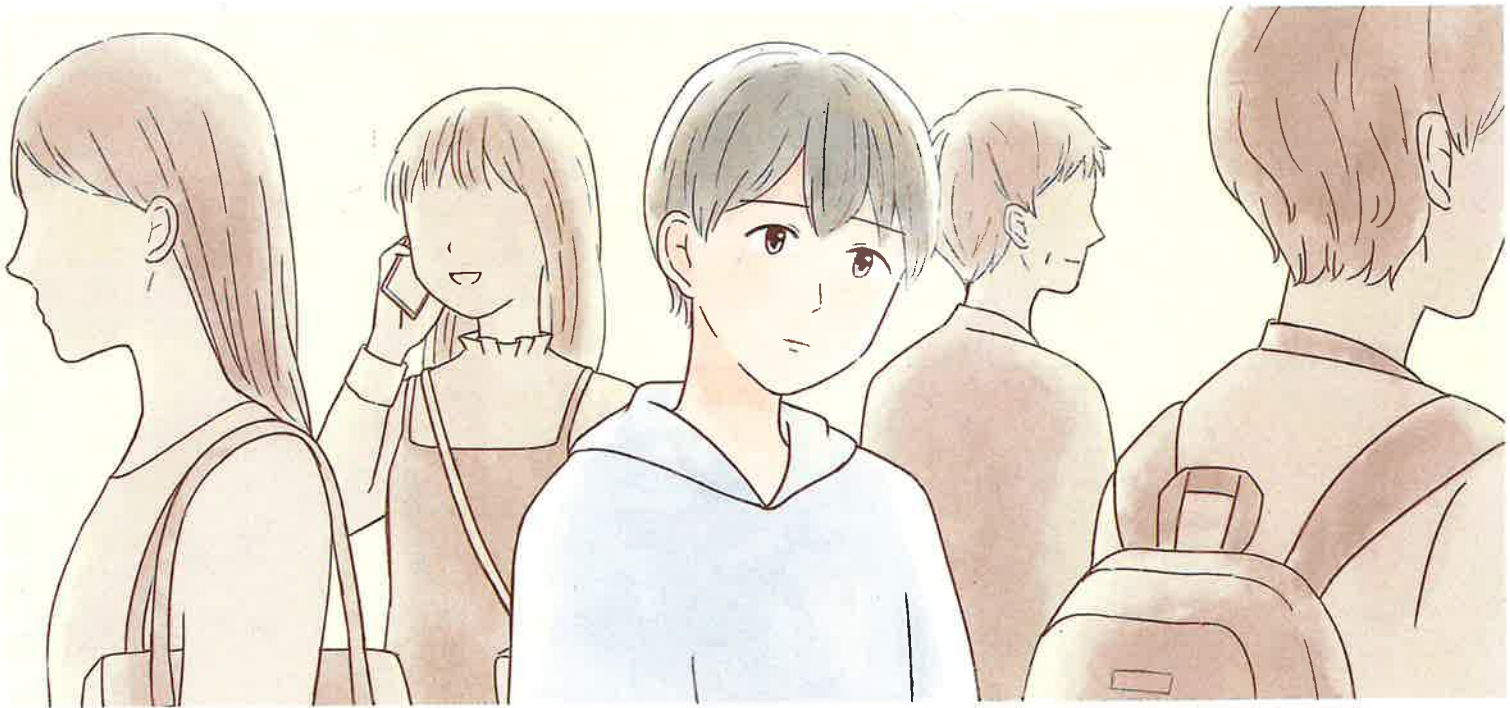


令和6年8月

文部科学大臣 盛山 正仁



ひとりで悩んでいるあなたへ。  
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら

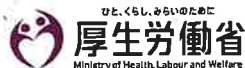


まもろうよこころ

検索



いのち  
支える



ひとくらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。

# こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶



いのち  
支える



ひと、暮らし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

 **0120-061-338**

月・木・金 0時~24時(24時間) 火~水/土~日 6時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

 **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

 **0120-783-556**

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

 **0570-783-556**

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索

