こども・若者のみなさんへ

春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません。不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこと、学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだりしていませんか。

悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいときには、スマホやタブレットを使ってＳＮＳや電話で相談できます。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたことは勝手に他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれならできそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてください。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいたら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。

心のＳＯＳをどうか知らせてください。

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/

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/

文部科学省

小学生のみなさんへ
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。

わくわくしている人もいると思いますし、新しいクラスで友達ができるか、学年が上がって勉強についていけるか、など、新年度を前に、様々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。

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感じたりすることもあると思います。

こうしたときには、自分の気持ちにふたをせず、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。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介しています。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれません。
でも、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

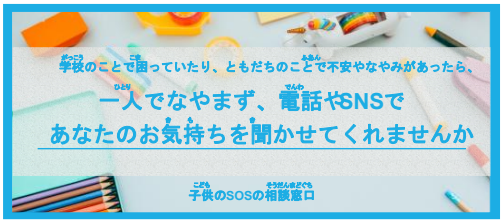
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。
不安な時、悩みがある時、ぜひ、話してみてください。

相談窓口の紹介動画

https://youtu.be/CiZTk8vB26I

電話やSNS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://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

文部科学省

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。

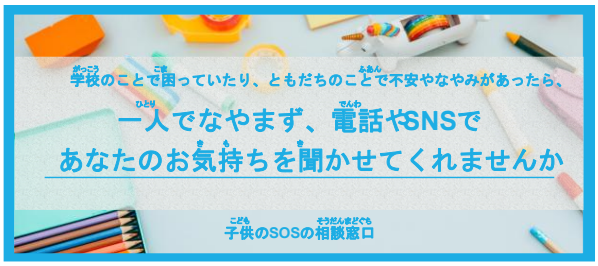
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種の相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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２月
文部科学大臣　松本　洋平