

心配する気持ちを、ただ伝える。  
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に  
はじめにできること。

違和感に気づいたら、  
声をかけてみる。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよこころ 検索



こころの  
健康相談統一  
ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ  
**0570-064-556**

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の  
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、  
話を聞いて、必要な支援につなげ、  
見守る人のこと。

よりそい  
ホットライン  
24時間対応

フリーダイヤル つなぐ ささえる  
**0120-279-338**

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

SNS相談案内

LINE・チャットで  
相談ができます。



まもろうよこころ SNS 検索

FAXで相談される方

FAX **03-3868-3811**

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方

フリーダイヤル つなぐ つつむ  
**0120-279-226**

ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

**050-3655-0279**

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な  
方法の相談窓口を紹介しています。



支援情報検索サイト 検索

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

## 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

# 児童生徒の主な相談窓口一覧

別添5

相談窓口名称	所管等	電話番号	受付	概要
24時間子供SOS ダイヤル	文部科学省	(なやみいおう) 0120-0-78310	24時間 年中無休	子供たちが24時間いじめ等の悩みを相談できる、全国統一ダイヤル。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等の人権問題について、子供や周囲の大人が法務局職員・人権擁護委員に相談できる電話窓口。
いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556	毎日10:00～22:00	相談員に電話・メールで悩みを相談できる窓口。
		0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日8時～翌日8時	
チャイルドライン	NPO法人 チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3除く)	18歳までの子供が電話・チャットで悩みを相談できる窓口。
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	相談員に電話・SNS等で悩みを相談できる窓口。
都道府県警察の 少年相談窓口	各都道府県警察	都道府県ごと ( <a href="https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html">https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html</a> )	都道府県ごと	いじめ・犯罪等の被害に悩む子供やその家族が警察に相談できる窓口。
児童相談所虐待 対応ダイヤル「189」	厚生労働省	189 (いちはやく)	24時間 年中無休	虐待の疑いがある時などに、児童相談所に通告・相談できる全国統一ダイヤル。