

中学生・高校生のみなさんへ

～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。

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、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。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。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。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



<https://www.mext.go.jp/child/2022/08/>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



<https://www.mext.go.jp/child/2022/08/>



令和四年八月
文部科学大臣 永岡 桂子



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、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

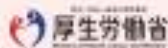
相談窓口はこちら



まもろうよこころ 検索



いのち
実える



厚生労働省

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



思ひやすくなった



口数が減った



食欲がない




不安を感じる



びきこもりがち

赤いのちSOS (NPO法人 赤い村居生活センターライオン会)

 **0120-061-338**

月・木 0時～24時(24時間) 火・水/金・日 8時～24時


よりそいホットライン (一般社団法人 社会福祉協議会サポートセンター)

 **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 (0675333444)

 **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

変更ろりよこころ

検索



誰か聞いてくれる
話をしたいよ
今、



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

☎ 189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎ 0120-007-110

(通話料無料、24時間受付または
人権教育委員会による相談窓口)

各都道府県警察本部に

よる少年相談窓口

(他のQRコードから近くの
窓口を見られます)



内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省