文部科学省

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

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すか。

久しぶりに会う友人との関係が不安な人
将来に向けて進路や学業の問題で悩んでいる人
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人
色々な不安や悩みを抱えている人もいるかと思います。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりする人もいるかもしれません。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を利用してみてください。

もし、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、信頼できる大人につないでください。

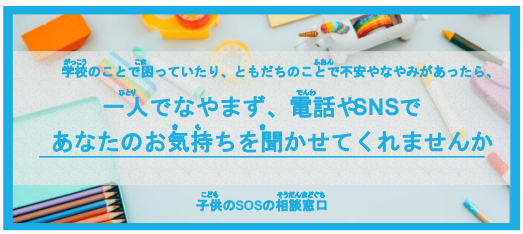
文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みなさんが安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

相談窓口の紹介動画

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/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和７年８月
文部科学大臣　あべ　俊子

文部科学省

保護者や学校関係者等のみなさまへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあり、特に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、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払うことが重要です。

・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

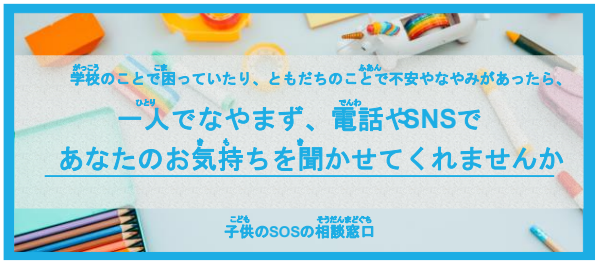
といったようなサインが見られたら、不安や悩みの声に耳を傾け、受け止めてあげてください。

一人一人の声がけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

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、文部科学省一丸となって、こうした不安や悩みをに寄り添いながら、安心して学べる学校づくりに向けて取り組んでいきます。

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７年８月
文部科学大臣　あべ　俊子