



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

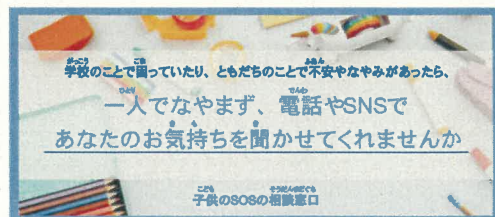


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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



令和四年八月

文部科学大臣 永岡 桂子

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

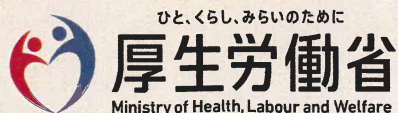


不安を感じる



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 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

