



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

保護者や学校関係者等のみなさまへ

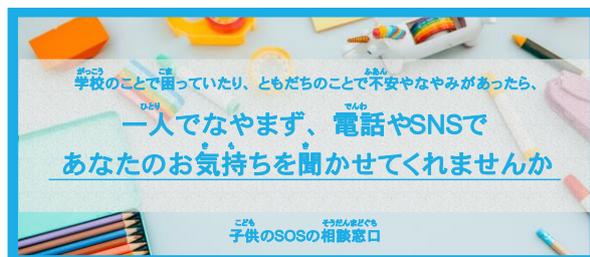
コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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
- ・ 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

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妙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適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密な連携体制を築いていただきます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

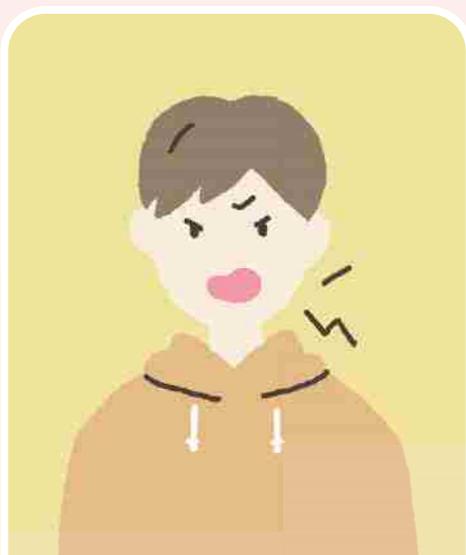


9月10日~9月16日は自殺予防週間です。

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



| | | |
|---|---|---|
| 誰 | 話 | 今 |
| か | し | 、 |
| が | た | |
| い | い | |
| る | | |

Nogizaka46



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、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



「何かあったら相談してほしい。」

あなたの周りに、そう思っている人が必ずいます。

家族でもいい、先生でもいい、スクールカウンセラーでもいい、LINEでもいい。

一人で悩まないで、あなたの話を聴かせてください。

ぐんま高校生オンライン相談2022

○ 5/19(木)～3/12(日)の毎週日曜日【相談受付時間：18～21時】

8/21(日)～29(月)、1/4(水)～12(木)の期間は毎日相談可

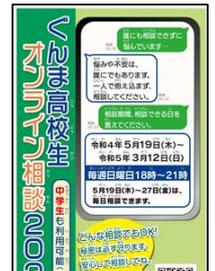
○ 相談するためには、二次元コードをLINEアプリから読み込み、「友だち登録」を行ってください。以下のURLからも「友だち登録」できます。

※「友だち登録」URL：<https://lin.ee/f9ItjdY>

○ 詳細は、皆さんに配布した周知カードを御覧ください。



「友だち登録」
二次元コード



R4周知カード

インターネット上の誹謗中傷相談窓口

○ 対象：SNS等のインターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等で悩んでいる人

○ メール相談、相談フォーム、電話相談のいずれかにより受付（相談無料）

- ・メール相談 netsoudan@step-gunma.org（24時間受付）
- ・相談フォーム 右の二次元コードをスマートフォン等で読み込む（24時間受付）
- ・電話相談 027-212-0091

※ 相談時間について、月～金曜日 9～17時（正午から13時は除く）
土日、祝日及び年末年始（12/29～1/3）は除く



相談フォーム
(24時間受付)

群馬県警察本部 少年サポートセンター

非行問題・いじめ・不登校・
交友関係・家庭問題・家出等

TEL 027-289-6610

月～金曜日 8:30～17:15
(祝日を除く)

誰かに話すことで、悩みの 解決につながり、気持ちが 楽になることがあります。

自殺予防いのちの電話

TEL 0120-783-556

- 毎日 16:00～21:00
- 毎月10日 8:00～翌日8:00
(24時間対応)

県総合教育センター 子ども教育相談室

子ども教育・子育て相談

TEL 0270-26-9200

月～金曜日 9:00～17:00
第2・第4土曜日 9:00～15:00
(祝日及び年末年始等を除く)

24時間子供SOSダイヤル

TEL 0120-0-78310

フリーダイヤル
24時間対応、通話料無料

こころの健康センター

(こころの健康に関する相談)
TEL 027-263-1156

(ひきこもりに関する相談)
TEL 027-287-1121

月～金曜日 9:00～17:00
(祝日及び年末年始を除く)

群馬いのちの電話

(いじめ・悩み等)

TEL 027-221-0783

毎日 9:00～24:00
※ 第2、第4金曜日は
24時間受信

県児童相談所 月～金曜日 8:30～17:15

○ 中央児相 (前橋市野中町360-1) ○ 西部児相 (高崎市高松町6)

TEL 027-261-1000

TEL 027-322-2498

FAX 027-261-7333

FAX 027-322-5602

(北部支所) (渋川市金井394)

○ 東部児相 (太田市新田木崎町369-5)

TEL 0279-20-1010

TEL 0276-57-6111

FAX 0279-22-2277

FAX 0276-57-6175

児童相談所全国共通ダイヤル「189 (いちはやく)」

こころの健康相談 統一ダイヤル

生きているのが辛いと思っ
ている人・友人等から死にたい
と相談され悩んでいる人

TEL 0570-064-556

月～金曜日 9:00～22:00
(祝日及び年末年始を除く)

こどもホットライン24

(18歳未満の子どもや保護者を対象)

○ TEL 0120-783-884
027-263-1100

(携帯電話からの場合)

○ LINE相談
(右の二次元
コードより、
友だち登録)

