



生徒支援・いじめ対策推進室からのメッセージ

みなさん、こんにちは。

夏休みが終わりに近づいてきて、みなさんは今、どんな気持ちですか？
学校が始まるのが楽しみだ、早く友達に会いたいといったポジティブな
気持ちでしょうか。

もしかしたら、「勉強や進路、将来のことを考えると不安で仕方がない」
「友達、恋人との関係で悩みがあって、気まずい」といったネガティブな気
持ちを感じている人もいるかもしれません。

自分自身のこと、これからのこと、友達のこと、家族のことを考えて不安
になったり、暗い気持ちになったりする自分を、「心が弱い」「ダメな人間
だ」「消えたくなる」と責める必要はありません。そう考えてしまうほど、あ
なたは一人で真剣に悩み、必死に生きている証拠だからです。

あなたが今、一人で抱えている重い荷物(悩み)を一人で抱え続ける
必要はありません。

まとまった言葉でなくていいです。「苦しい」「こわい」「さびしい」「何も
かもがいや」という一言でいいので、相談してください。

学校に行くことや将来のことより、まず大切なのは、あなたのいのちと心
です。

学校に相談できる人は、タブレットや電話で、学校に連絡してみてください。



「こんなことを相談してもいいのかな」「身近な人は言いにくいな」
そんな気持ちがあるなら、私たちに相談してください。

【電話で相談】

○ 子どもホットライン

TEL:029-221-8181

○ 子どもSOSダイヤル(無料)

TEL:0120-0-78310

【チャットで相談】

○ いばらき子どもSNS相談

URL:<https://x.gd/XLBJT>

<LINE>



<Web>



○ いじめなくそう!ネット目安箱

[https://www.edu.
pref.ibaraki.jp/
ijimekaisho/](https://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/)



生徒支援・いじめ対策推進室
イメージキャラクター「ひばりん」



中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

新学期が始まるに当たって、友達関係や勉強など久しぶりの学校生活になじめるか不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。また、先月 28 日には大きな地震があり、行き場のない不安を抱えている人もいます。

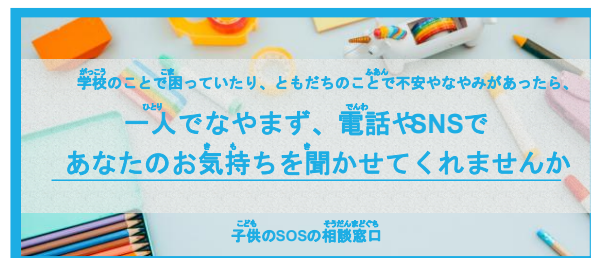
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話や SNS・チャットなどの相談窓口でも相談できます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。決して一人で抱え込まないでください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの悩みや不安を受け止めてくれる人が、必ずいます。

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 8 年 8 月
文部科学大臣 松本 洋平

保護者や学校関係者等のみなさまへ

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあります。そして、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、保護者や学校関係者をはじめ、子供たちと身近に接しているみなさまに、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただくことが、大変重要だと考えております。

- ・これまで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
- ・物事に集中できなくなる
- ・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
- ・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる

といったようなサインが見られたら、いつも以上に子供に寄り添い、注意深く見守って、子供の思いを受け止めていただきたく存じます。

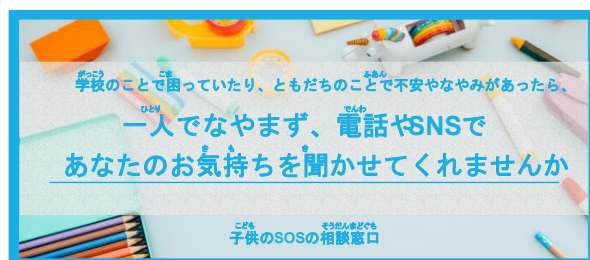
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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、子供たちが安心して学ぶことができるよう、皆様と共に、取り組んでまいります。

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8年8月

文部科学大臣 松本 洋平