

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。

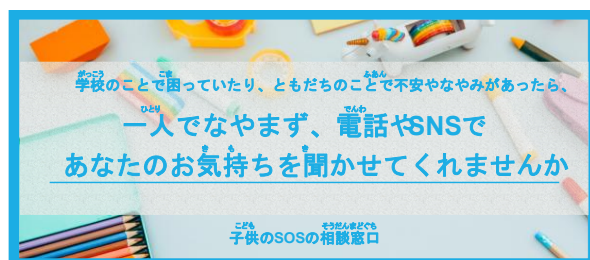
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 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、久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか、新しい勉強についていけるか、など、様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、どうしたら良いか不安を感じている人もいます。

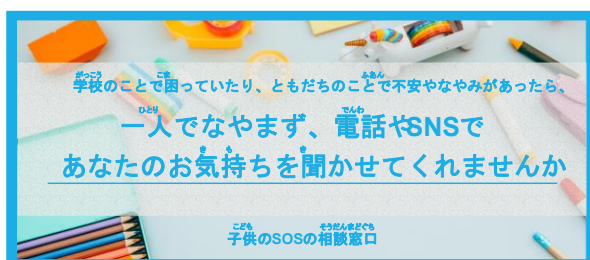
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、自分が一番話しやすい人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話やSNS・チャットなどの相談窓口でも相談ができます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。どうか一人がまんしないでください。

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な気持ち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

保護者のみなさんへ

長い夏休みが明け、新学期がスタートします。

この時期、学校がつらいと思う子どもたちは、大人の想像以上に強い不安やストレスを感じ、心のケアを必要とする場合があります。

ご家庭において、お子様に「朝起きられない」「食欲がない」「急に口数が減った」など、いつもと違う様子は見られませんか。これらは、どこでも起こりうることです。心に抱える不安を言葉にできない子どもたちからの「SOSのサイン」かもしれません。お子様の様子の変化に敏感になってください。

保護者の皆様が、ご家族だけで悩みを抱え込む必要は決してありません。少しでも気になることやご心配なことがありましたら、気軽に学校や下記の窓口までご相談ください。

令和8年8月

不登校児童生徒等に対する支援協議会

【ご相談・お問い合わせ窓口】

砺波市教育センター	0763 - 33 - 1559
ひよどり（砺波市教育支援センター）	0763 - 82 - 5777
24時間いじめ相談電話	076-444-6320
24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310
富山県総合教育センター教育相談部	076-444-6167
富山県こども総合サポートプラザ	076-481-7401
富山県不登校を考えるネットワーク とやまよりそいマップ	090-5495-7681
富山県ひきこもり地域支援センター （富山県心の健康センター内）	076-428-0616



【不登校児童生徒等に対する支援協議会】

朝日町教育センター 入善町教育センター 黒部市教育センター 魚津市教育センター
滑川市教育センター 上市町教育センター 立山町教育センター（舟橋村教育委員会）
富山市教育センター 射水市教育センター 高岡市教育総合支援センター
氷見市教育総合センター 小矢部市教育センター 砺波市教育センター 南砺市教育センター
富山県不登校を考えるネットワーク はあとびあ21 ヴィストカレッジ
星槎フリースクール富山 Switch 不登校の親と子どもの会 富山県心の健康センター
小学校長会 中学校長会 高等学校長協会※ 富山県教育委員会教育みらい室
富山県西部教育事務所 富山県東部教育事務所 富山県総合教育センター教育相談部

※県立高等学校長、私立高等学校長、県立特別支援学校長

じどう せいと
児童・生徒のみなさんへ

みなさん、こんにちは。もうすぐ夏休みが終わり、新しい学期が始まります。今、どんな気持ちで過ごしていますか？

「学校が楽しみだな」と思っている人がいる一方で、「学校に行くのがしんどいな」「教室に入りにくいな」などと、不安やなやみ、心のモヤモヤをかかえている人もいるかもしれません。まず知ってほしいのは、そんなふうになやむことは、決して特別なことではなく、ごく自然なことだということです。家でゆっくり休んだり、自分の好きなことをしたりして、自分のことを大事にして過ごしてくださいね。

もし、心が苦しかったり、どうしたらいいかと困ったりしたときは、その気持ちをだれかに話してみてください。家族、学校の先生、友達、スクールカウンセラーなど、自分が話しやすいと思う人でかまいません。また、電話などで相談できる場所もあります。「たすけて」ということは、自分の心やいのちを守るための勇気ある一歩です。

あなたは一人ではありません。よかったら、あなたの今の気持ちを聞かせてくださいね。

れいわ ねん がつ
令和8年8月

ふとうこうじどうせいとう たい しえんきょうぎかい
不登校児童生徒等に対する支援協議会

※富山県内の学校や地域みんなで子供を支えるチームです。



砺波市教育センター	0763 - 33 - 1559
ひよどり（砺波市教育支援センター）	0763 - 82 - 5777
24 時間子ども SOS ダイアル	0120-0-78310