

ちゅうがくせい こうこうせい
中学生・高校生のみなさんへふあん とき なや とき はな
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

しんがつき はじ あ ともだちかんけい べんきょう ひさ がっこうせいかつ
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。

みな なや ふあん う と ひと かなら
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。でんわ どう そうだんまどぐち
電話やメール、ネット等の相談窓口さき がっこう けいさつ じどう そうだんじょう そうだんまどぐちいちらん
(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れいわ ねん がつ
令和8年8月もんぶ かがく だいじん まつもと ようへい
文部科学大臣 松本 洋平