



中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう～

もうすぐ夏休みが終わりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

みなさんだけでなく、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、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

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。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。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/C1ZTA8vB26I>



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/e_mext/shotoku/suishohidow/06112910.htm



令和5年8月
文部科学大臣 永岡 桂子

9月7日(木)スクールカウンセラーの先生が来校します。面談を希望する人は担任の先生、高田先生、大庭まで申し出てください。

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和5年8月1日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もあります。厚生労働省のHPもご覧ください。

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



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)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



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**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル (受付センターに順次おつながります)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jsatsu/kokoro_dial.html



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ

検索



