文部科学省

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 ～

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。

明るく、前向きな気持ちの人もいると思いますし、４月からの進級や進学にあたって新しい環境や学業に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、新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりすることもあると思います。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介しています。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

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。

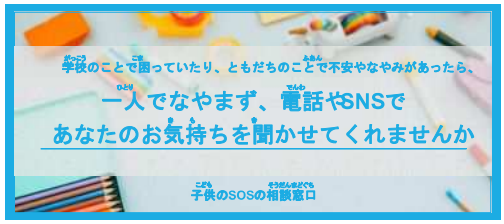
皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。
不安な時、悩みがある時、是非、話してみてください。

相談窓口の紹介動画

https://youtu.be/CiZTk8vB26I

電話やSNS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８年２月
文部科学大臣　松本　洋平