

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

もうすぐ新年度を迎えますが、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、親子関係などの家庭内の問題、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、家族や先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰でもよいので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があります。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

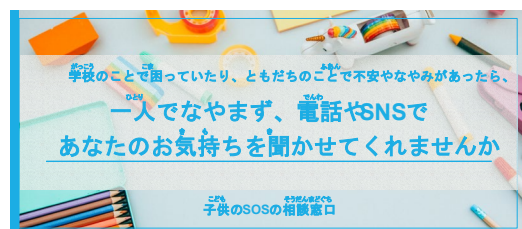


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



令和6年2月  
文部科学大臣 盛山 正仁

## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和5年における児童生徒の自殺者数（暫定値）は507人と高い水準であり、特に女子児童生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加したことが分かっています。また、学生の令和5年における自殺者数（暫定値）は407人であり、児童生徒、学生ともに大変憂慮すべき状況にあります。

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることが考えられます。

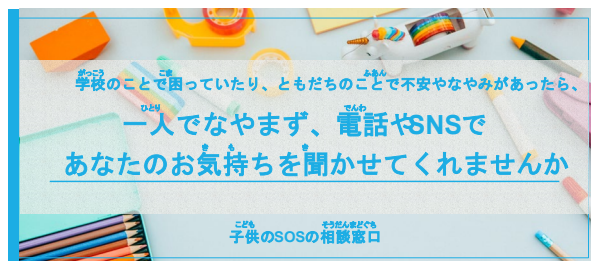
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

（自殺直前のサインの例）

- ・ これまでに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
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 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

## 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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和6年2月  
文部科学大臣 盛山 正仁

## あなたの声を聞かせてください

私たちも、不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えることがあります。そんな時は、深呼吸やストレッチをしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまないでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。

身近な人の様子がいいつもと違うと感じた場合には、声をかけてみてください。保護者の皆様は、こどもの態度に現れる微妙なサインをできる限り受け止め、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和6年2月27日

厚生労働大臣 **武見敬三**

文部科学大臣 **盛山正仁**

こども政策担当大臣

**加藤 鮎子**

孤独・孤立対策担当大臣



厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

厚生労働省

# 聴かせてほしい その気持ち

## ひとりで抱え込まずに相談してね

友だちとの関係が  
うまくいかない

学校に行きたくない  
気持ちがある

課題が終わらなくて  
どうしよう…

進路について  
不安

家庭内のことで悩みが  
あるけど誰にも言えない

最近よく落ち込む  
眠れない

「学校の先生にはちょっと話にくい」、「誰に相談していいかわからない」  
そんな時は、誰かの力を借りることで、気持ちが楽になることもあります。



- 名前を言わなくても相談できます。
- 秘密は必ず守ります。
- 相談者が望めば、学校に伝えて欲しいことは必ず伝えます。



### 新潟県SNS相談

対応時間 平日 17:00～22:00

対応時間 休日 15:00～20:00



☞二次元バーコードを  
読み取って友だち登  
録をしてください。

令和5年度用二次元バーコード

### 新潟県いじめ・不登校 等相談メール

対応時間 平日 8:30～17:15

二次元バーコードを読み取  
ってメールを送信してくだ  
さい。



\*夜間及び休日は  
自動返信メール  
にて返信後、翌  
開設日に相談員  
から改めて返信  
します。

### 24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう

☎ 0120-0-78310

※フリーダイヤル

### 新潟県いじめ・不登校等 相談電話

☎ 025-285-1212 (24時間受付)

※通話料がかかります

### いじめ・不登校等 悩みごと相談テレフォン

対応時間 平日 9:10～16:00

☎ 025-263-4737

※通話料がかかります



### 新潟県いじめ対策ポータル

<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>



## 法務局の相談

- ・いじめ、体罰、虐待、差別など人権に関する問題全般の相談機関です。
- ・人権擁護委員、法務局職員が、お話を聞きします。
- ・相談内容によっては、人権侵害事件としての調査などを行います。

☆電話・面接相談 平日 8:30~17:15

☆メール相談窓口 <https://www.jinken.go.jp/>

☆SNS相談窓口 [https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03\\_00034.html](https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00034.html)

- みんなの人権 110 番(全国共通ナビダイヤル) 0570-003-110
- こどもの人権 110 番(全国共通フリーダイヤル) 0120-007-110
- 女性の人権ホットライン(全国共通ナビダイヤル) 0570-070-810
- 新潟地方法務局 025-222-1564 ○ 十日町支局 025-752-0096
- 新津支局 0250-22-0547 ○ 柏崎支局 0257-23-5088
- 三条支局 0256-33-1447 ○ 南魚沼支局 025-772-3742
- 新発田支局 0254-24-7102 ○ 上越支局 025-525-4163
- 村上支局 0254-53-2391 ○ 糸魚川支局 025-552-0369
- 長岡支局 0258-33-5505 ○ 佐渡支局 0259-74-2049

## 警察の相談

- ・非行やいじめなどの少年問題に関する相談を受けます。
- ・犯罪や性被害等の相談を受けます。
- ・少年警察補導員や警察官がお話を聞きします。

○けいさつ相談室 #9110

24時間対応

※夜間及び土・日・祝日

○性犯罪被害相談電話 #8103 (ハートさん)

24時間対応

年未年始は当直の警察職員が対応

### <サポートセンター>

- 新潟少年サポートセンター 025-285-4970 8:30~17:15 (平日)
- 長岡少年サポートセンター 0258-36-4970 8:30~17:15 (平日)
- 上越少年サポートセンター 025-526-4970 8:30~17:15 (平日)

### <警察署> 24時間対応 (但し、平日夜間、土、日、休日は当直員が対応します。)

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| ○ 新潟警察署 025-249-0110   | ○ 西蒲警察署 0256-72-0110  |
| ○ 新潟中央警察署 025-225-0110 | ○ 燕警察署 0256-94-0110   |
| ○ 新潟東警察署 025-279-0110  | ○ 加茂警察署 0256-52-0110  |
| ○ 新潟西警察署 025-260-0110  | ○ 見附警察署 0258-63-0110  |
| ○ 新潟南警察署 025-373-0110  | ○ 長岡警察署 0258-38-0110  |
| ○ 江南警察署 025-382-0110   | ○ 与板警察署 0258-72-0110  |
| ○ 新潟北警察署 025-386-0110  | ○ 小千谷警察署 0258-83-0110 |
| ○ 佐渡警察署 0259-55-0110   | ○ 小出警察署 025-793-0110  |
| ○ 新発田警察署 0254-23-0110  | ○ 南魚沼警察署 025-770-0110 |
| ○ 村上警察署 0254-52-0110   | ○ 十日町警察署 025-752-0110 |
| ○ 阿賀野警察署 0250-63-0110  | ○ 柏崎警察署 0257-21-0110  |
| ○ 津川警察署 0254-92-0110   | ○ 上越警察署 025-521-0110  |
| ○ 五泉警察署 0250-42-0110   | ○ 妙高警察署 0255-72-0110  |
| ○ 秋葉警察署 0250-23-0110   | ○ 糸魚川警察署 025-552-0110 |
| ○ 三条警察署 0256-33-0110   |                       |

## 新潟県弁護士会の相談

- ・子どもの学校生活や家庭生活などの悩みごとについて、弁護士が相談を受けます。

○ 子どものなやみごと相談ダイヤル 0120-66-6310 (無料)

毎週 月、木 (祝祭日は除く) 16~19時

<https://niigata-bengo.or.jp/kids-junior/consultation.html>



## 新潟県の相談

- ・いじめや不登校等の問題で悩む児童生徒や保護者等の相談に応じる機関です。
- ・相談者が望めば、学校への働きかけも可能です。

○ 24時間子供SOSダイヤル(無料) 0120-0-78310

(全国どこからでも24時間、相談できます。)

○ 新潟県いじめ・不登校等相談電話 025-285-1212

(毎日24時間、相談できます。)

○ 生徒指導課いじめ対策室 025-280-5124

(平日8:30~17:15)

## 県立教育センターの相談

- ・長期的な面接相談にも応じます。 ※祝祭日、年未年始、お盆を除く

☆電話相談 9:10~16:00 (平日)

○ いじめ・不登校等悩み事相談テレフォン 025-263-4737

☆来所相談・電話相談 9:00~17:00 (平日)

○ 県立教育センター教育相談 025-261-0410

## 児童相談所の相談

- ・18歳未満の子どもの家庭や学校での問題、不登校、非行、発達の遅れ、療育手帳の判定、虐待等の養育問題などについて相談に応じます。

○ 児童相談所相談専用ダイヤル(無料) 0120-189-783

☆電話・面接(予約制)相談 8:30~17:15 (平日)

○ 中央児童相談所 025-381-1111

佐渡駐在(佐渡地域振興局) 0259-74-3390

○ 長岡児童相談所 0258-35-8500

○ 上越児童相談所 025-524-3355

○ 新発田児童相談所 0254-26-9131

○ 南魚沼児童相談所 025-770-2400

○ 新潟市児童相談所 025-230-7777



●こんな変化はありませんか？  
(家庭での20のチェックポイント)



- これまで関心のあったことに対する興味がなくなった。
- 物事に集中できなくなった。
- 成績が急に落ちた。
- 簡単にできていたことができなくなった。
- 不安やイライラが増えて落ち着きがなくなった。
- やる気がなくなったり、投げやりな態度が目立つようになったりした。
- 元気がなく、ぼんやりしていることが多くなった。
- 不自然なほど明るく振る舞ったり、気をつかったりするようになった。
- 自分を傷つける行為を行うようになった。
- 不眠、食欲不振、過食、体重減少、だるさなどの体の不調が続いている。
- 朝、起きられなくなったり、学校に行きたくなったりした。
- 友達との付き合いを避けたり、一人でいたりすることが多くなった。
- 外出をしなくなったり、引きこもりがちになったりした。
- 無断外出したり、帰宅が遅くなったりするようになった。
- 他人や動物をいじめるようになった。
- 事故につながる行動をたびたび起こすようになった。
- 突然悲しくなって涙が出たり、声を出したりすることが多くなった。
- 長い間会っていなかった人に、突然会いに行ったり電話をかけたりした。
- 大切にしていたものを、人にあげたり処分したりした。
- 「死にたい」などの言葉を、書いたり口に出したりすることが多くなった。



新潟県

# 学校・家庭・地域が連携して 子どもたちを見守りましょう！

「子どもたちの様子に変だな」「何かいつもと違うな」と感じたら、声をかけてみてください。

子どもの悩みの解消には、早期発見が重要です。少しでも心配な様子が見られたら、学校をはじめ様々な相談窓口にご連絡をしてください。



## <「おやっ」「変だな」と感じたら・・・>

### ◆ 子どもの話をじっくりと聞きましょう！

まずは意見をはさまずに、共感的に聞くことが大切です。  
そして、「あなたの味方だよ。絶対に守るよ！」という気持ちを伝えましょう。

### ◆ 学校や相談機関等に速やかに相談しましょう！

学校では、教職員をはじめ、スクールカウンセラー等が、ていねいに対応します。  
相談機関では、名前等を言わなくても相談できますし、秘密は守られます。

#### 【新潟県いじめ・不登校等相談メール】



対応時間 平日 8:30~17:15  
※ 夜間及び休日は自動返信メールにて  
返信後、翌開設日に相談員から改めて  
返信します。

ijime@mail soudan.org

#### 【新潟県いじめ対策ポータル】



各種相談窓口、応援メッセージ等  
が掲載されています。

<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>

「いじめ見逃しゼロ県民運動」は、学校・家庭・地域がともに「いじめ見逃しゼロ」の意識をもって子どもたちを見守る運動です。

学校と家庭や地域が連携して、いじめを見逃すことなく、早期に発見し、深刻化しないうちに解消することを目指しています。

新潟県教育委員会