いのち支える

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

違和感に気づいたら、声をかけてみる。

心配する気持ちを、ただ伝える。
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に
はじめにできること。

相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよこころ　検索

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう　まもろうよ　こころ
0570-064-556

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「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

よりそいホットライン

24時間対応

フリーダイヤル　つなぐ　ささえる
0120-279-338

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

FAXで相談される方	FAX 03-3868-3811
岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方	フリーダイヤル 0120-279-226 ガイダンスで専門的な対応も選べます（外国語含む）
IP電話及びLINE OUTからおかけの方	050-3655-0279

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、
話を聞いて、必要な支援につなげ、
見守る人のこと。

SNS相談案内

LINE・チャットで相談ができます。

まもろうよこころ SNS　検索

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口を紹介しています。

支援情報検索サイト　検索

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

文部科学省

学生等のみなさんへ

長期休業期間中から休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業の問題について、あるいは人間関係などについて、悩みをもったり、不安を感じたりすることがあるかもしれません。そんな時には、家族、友人、学校の先輩や教職員等、身近な人にあなたの悩みを話してみてください。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に、一人で悩みを抱え込まないようにしてください。

各地域には電話や SNS などで相談できる窓口、また、各大学等にも相談窓口があります。周囲への相談が難しい場合には、ぜひ利用してみてください。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながるでしょう。

＜参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口＞

○まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

○若者を支えるメンタルヘルスサイト
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html

○新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する自治体相談窓口一覧
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html

令和三年八月

文部科学大臣　萩生田 光一

文部科学省

保護者や学校関係者等のみなさまへ

コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

・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
・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
・投げやりな態度が目立つ
・健康管理や自己管理がおろそかになる

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けていただくようお願いいたします。

電話やメール、ネット等の相談窓口

（リンク先に相談窓口一覧があります。）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和三年八月

文部科学大臣　萩生田 光一

今、話したい誰かがいる

Nogizaka46

学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう

0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら
☎189番（いちはやく）
（児童相談所全国共通ダイヤル）

子どもの人権110番
0120-007-110
（通話料無料、法務局職員または人権擁護委員による相談窓口）

各都道府県警察本部による少年相談窓口
（右のQRコードから近くの窓口を調べられます）

内閣府　警察庁　法務省　文部科学省　厚生労働省