

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 ～

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。

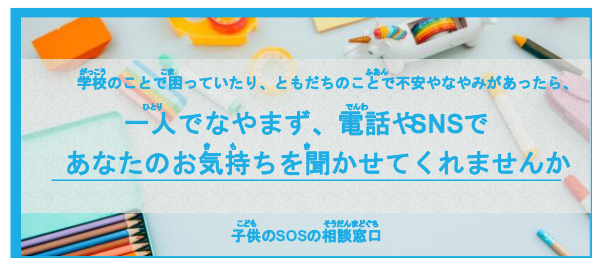
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話や SNS・チャットなどの相談窓口でも相談できます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。決して一人で抱え込まないでください。

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。

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。

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

令和 8 年 8 月
文部科学大臣 松本 洋平

新学期を控える皆さんへ(心と命を守るための知事メッセージ)

○もうすぐ夏休みが終わり、二学期が始まりますね。新学期を控えたこの時期、期待や不安が混ざって心が疲れやすくなっていませんか。

○友達関係のこと、勉強のこと、部活動のこと…、いろいろなことが気にかかって気持ちがふさいでしまうことが、あるかもしれません。

○私からのお願いです。悩みやつらいと感じていることは、一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか。心が苦しいとき、どうしていいかわからないときは、信頼できる大人の人や友達など、誰かに話すだけで、気持ちが楽になることもあります。

○周りの人に話しづらいときは、相談窓口が寄り添います。SNS(LINE)で相談することもできます。秘密は守られますから、安心してあなたの悩みを聞かせてください。

- ・「こころのサポートしが」LINE相談
- ・ こころんだいやる(午前9時～午後9時) 0120-0-78310
午後9時から翌日の午前9時までは「子どもナイトだいやる」につながります。

○助けを求めることは、とても大切な行動です。新学期も、みんなの心と命を、どうか大切にしてください。

○そして、子どもの周りにいる大人の皆さん、身近な子どもの様子を、どうか気にかけてください。子どもを支える場所は、家庭や学校だけではありません。家族や学校の先生以外にも自分のことを気にかけてくれる大人がいることが、子どもたちの心と命を守ります。

○子どもの皆さんが安心して日々を過ごせるよう、私たちはこれからも力を合わせます。

令和8年8月19日

滋賀県知事 三日月大造