あなたの心に寄り添いたい。

誰だって気分が落ち込んだり，生活に不安や悩みを感じたりするときがあるものです。県教育委員会では，多様な悩みを抱えている児童生徒や保護者の皆様に寄り添い，サポートするため，各種相談窓口を設けています。

かごしま教育ホットライン２４

いじめ・不登校・親子関係など教育に関わることについて，２４時間いつでも相談に応じます。

※　相談対象は県内の児童生徒及びその保護者等です。

電話番号

０１２０－７８３－５７４

０１２０－０－７８３１０

ＳＮＳによる相談・通報窓口

子供たちにとって身近なＳＮＳを使って，チャット形式で悩みを相談員に話したり，いじめの目撃情報などを学校に連絡したりすることができます。

ＬＩＮＥでもパソコン等からでもＯＫ！

ＬＩＮＥ相談　　Ｗｅｂチャットページ

※　相談対象は県内の公立中・高等学校の生徒です。

総合教育センターでの対面相談

総合教育センターでは，対面での来所相談を受け付けています。事前に電話での予約が必要です。（原則として保護者同伴です。）

月～金曜日

午前８時３０分～午後５時

０９９－２９４－２７８８

※　祝日，年末年始を除きます。

解決が困難ないじめの問題，友人関係，家族関係、学校等とのトラブル，進路の悩み等…相談内容の秘密は厳守しますので，何でも気軽にご相談ください。また学校では，スクールカウンセラー等によるカウンセリングも行っています。いろいろな相談窓口があることを知り，上手に活用してください。

若い世代のみなさんへ

春から生活環境が変化する人もいると思います。進路や友人、家族に関する悩みを抱えたり、何となく不安を感じたりする人もいるかもしれません。

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することで、気持ちの切り替えができることもあります。

また、家族や友人など、身近な人に話してみることで、心が楽になることもあります。身近な人に話しづらい時には、SNSでの相談窓口もあります。ぜひ、スマホから気軽に悩みや気持ちを伝えてみてください。

友人の様子がいつもと違うと感じたときには、声をかけてみてください。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
孤独・孤立対策担当大臣　加藤鮎子

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/

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
孤独・孤立対策担当大臣　加藤鮎子

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/

文部科学省

小学生のみなさんへ
～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

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。楽しく明るい気持ちでむかえられる人もいれば、新しいクラスで友達ができるか、学年が上がって勉強についていけるかといったことに不安やなやみを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。不安やなやみがあるときには、一人でかかえこまないで、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達、だれでもよいので、自分の心の内を話してみませんか。話を聞いてもらうことで、心がすっと軽くなることもあります。

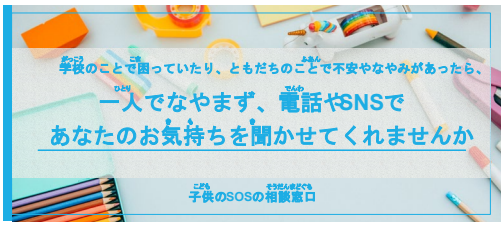
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談できる窓口があります。人に相談することは決してはずかしいことではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまずは相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、しんらいできる大人につないでください。また、身近に相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口のしょうかい動画

https://youtu.be/CiZTk8vB26I

電話やメール、ネットなどの相談窓口
（リンク先には警察、児童相談所など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６年２月
文部科学大臣　盛山　正仁

文部科学省

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。

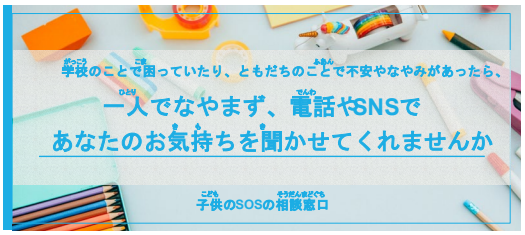
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

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

令和６年２月
文部科学大臣　盛山　正仁

文部科学省

学生等のみなさんへ

もうすぐ新年度を迎えますが、４月からの新しい環境や学業について、また、自身の将来のキャリアや人間関係などについて、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などで相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。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。

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ります。

＜参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口＞

〇まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

〇こころもメンテしよう
～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

〇全国精神保健福祉センター一覧
（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）
https://www.zmhwc.jp/centerlist.html

令和６年２月
文部科学大臣　盛山　正仁

文部科学省

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。

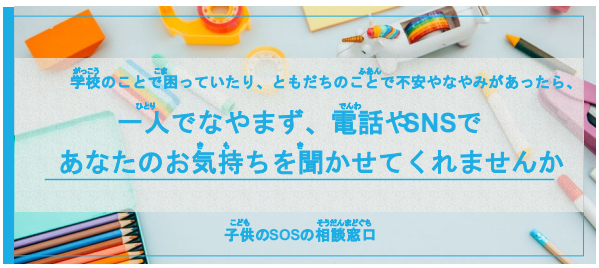
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

（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

令和６年２月
文部科学大臣　盛山　正仁