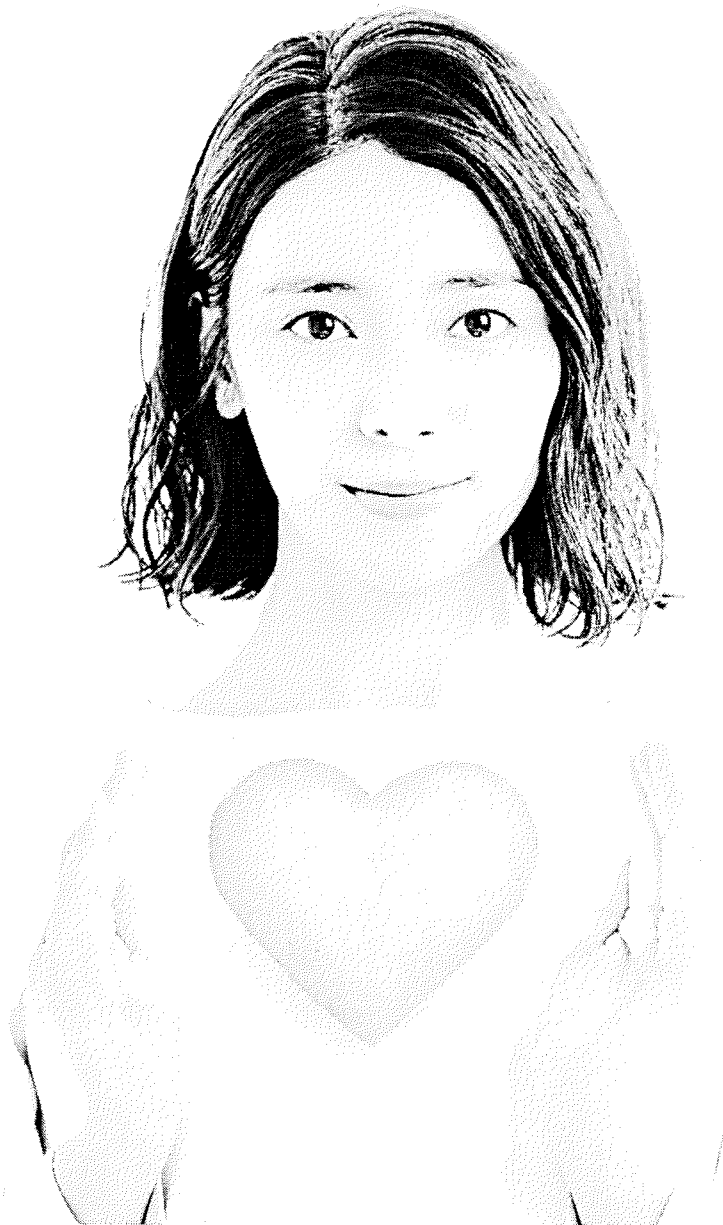


心配する気持ちを、ただ伝える。
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に
はじめにできること。

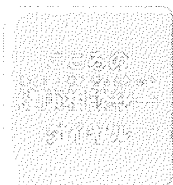
違和感に気づいたら、
声をかけてみる。



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。

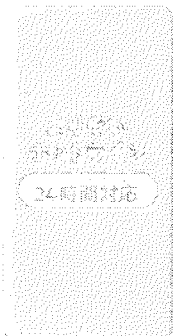
まもろうよこころ

相談



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。



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

03-3868-3811

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方

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相談窓口

LINE・チャットで
相談ができます。



まもろうよこころ SNS

相談窓口

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

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。



しょうがくせい
小学生のみなさんへ

ふあん なや はな
～ 不安や悩みがあったら話してみよう～

なつやす お がっこう ひき ともだち はなし べんきょう
夏休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強
したりできるのが楽しみな人もいるでしょう。もしかすると、いつもの
せいかつ がっこうせいかつ こま いや ひと がっこう はじ
生活や学校生活に困ったことや嫌なことがある人、学校が始まること
ふあん ひと
不安な人もいるかもしれません。

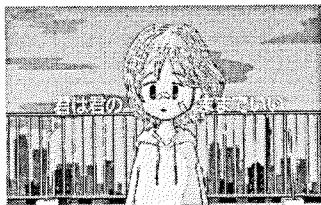
こま いや ひと はな かぞく せんせい がっこう
もし、困ったことや嫌なことがあったときには、家族や先生、学校の
スクールカウンセラー、友達、誰でもよいので、悩みを話してみてください。
さい。

まわ ひと そうだん でんわ
どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットな
つか そうだんまどぐち えんりよ なや き
どを使って、相談窓口で遠慮なくあなたの悩みを聞かせてください。

まわ げんき ともだち せっきょくてき こえ
また、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
けてあげてください。あなたの声かけで、友達が元気になるかもしれま
せん。

きみ きみ
「君は君のままでいい」

そうだんまどぐちしょうかいどうが
(相談窓口紹介動画)



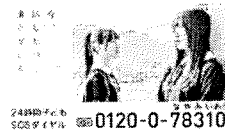
<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ どう そうだんまどぐち
電話やメール、ネット等の相談窓口

きき そうだんまどぐちいちらん
(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子供SOSダイヤル(通話無料) 0120-0-78310



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

れいわきんねんはちがつ
令和三年八月

もんぶかがくだいじん はぎうだ こういち
文部科学大臣 萩生田 光一

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。)

24時間受付 0120-0-78310



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