

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。

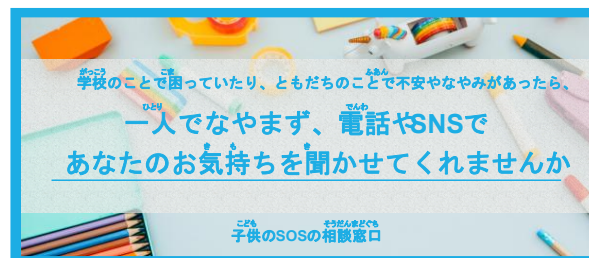
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話や SNS・チャットなどの相談窓口でも相談できます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。決して一人で抱え込まないでください。

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

自殺予防啓発にかかる 県民の皆様への知事メッセージ

2026 年 7 月の警察庁の自殺統計（暫定値）によると、本年 1 月から 7 月までの間、全国で 10,605 人、愛知県では 578 人の方が亡くなられています。自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの社会的要因が複雑に絡み合っているといわれております。

＜子ども＜こども＞子供たちへ＞

夏休みなつやすが終わるこの時期お、不安じ きな気持ちふ あんになったり、学校がっこうへ行くことがつらく感じられたりすることがあるかもしれません。そんなときは、一人で抱え込まず、家族や先生かん、友だちなど、信頼できる人に気持ちを話してみてください。身近な人に話しづらいときは、SNS や電話による相談窓口もあります。あなたの気持ちを受け止め、一緒に考えてくれる人がいます。

＜つらく苦しい思いをされている方へ＞

一人で、苦しい思いを抱え込まず、家族や友人、職場の仲間など、あなたが信頼できる方に気持ちを伝えてください。

身近な人に話しづらい、あるいは、話ができる人が周りにいない方は、県やお住まいの市町村の相談窓口にご相談してください。

県では、SNS や電話での相談窓口を設置しています。また、精神保健福祉センターや保健所でも相談をお受けしています。

あなたは決して一人ではありません。あなたのつらい思いを打ち明けてください。あなたからの相談をお待ちしています。

＜全ての県民の皆様へ＞

「眠れない」、「食欲がない」など、いつもと違う何らかのサインを発している方があなたの周りにいれば、声をかけて、「心配している」の気持ちを伝えてください。

2026 年 8 月 19 日

愛知県知事 大村 秀章