

わかもの
こども・若者のみなさんへ

はる であ わか きせつ せいかつかんきょう か あたら ひと
春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人
であ あたら
に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません
ふあん かん たいちよう ぐず べんきょう
ん。不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこ
がっこう しょうらい ゆうじん かぞく なや
と、学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだりして
いませんか。

なや ふあん ことば だれ はな きも
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ち
お つ みぢか ひと はな
ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいときには、
つか えすえぬえす でんわ そうだん じぶん
スマホやタブレットを使ってSNSや電話で相談できます。自分
なまえ い だいじょうぶ はな かって
の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたことは勝手に
ほか ひと はな いま
他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれなら
できそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてくだ
さい。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいた
こえ しんらい おとな つた いっぱ
ら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、
なや ひと おお さき
悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。

こころ えすおーえす し
心のSOSをどうか知らせてください。



れいわ ねん がつ にち
令和8年2月27日

こうせいろうどうだいじん
厚生労働大臣

もんぶかがくだいじん
文部科学大臣

せいさくたんどうだいじん
こども政策担当大臣

こどく こりつたいさくたんどうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

うえの けんいちろう
上野 賢一郎

まつもと ようへい
松本 洋平

きかわだ ひとし
黄川田 仁志

こうせいろうどうしょう

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちどう わ しょうかい
▶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

これからの季節、これまでのことにひと区切りがついたり、新たな変化を迎えたりする人も多いかもしれません。気持ちが落ち着かなかったり、疲れたりしていませんか。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱え込まないでください。身近な人に話してみることで、気持ちが少し落ち着くこともあると思います。身近な人に相談しづらいときには、電話やSNSから匿名で利用できる相談窓口もあります。

また、身近な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。特に子どもたちと関わる大人の皆様は、こどもの変化やかすかなサインに注意してみてください。

私たちは誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を決して諦めず、全力で取り組んでまいります。不安や悩み、孤独を一人で抱えなくてもいい社会を一緒に作っていきましょう。

令和8年2月27日

厚生労働大臣

上野 賢一郎

文部科学大臣

松本 洋平

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

黄川田 仁志



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/>



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 ～

こんにちは。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。

明るく、前向きな気持ちの人もいると思いますし、4月からの進級や進学にあたって新しい環境や学業に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、新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりすることもあると思います。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介しています。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

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。

皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。

不安な時、悩みがある時、是非、話してみてください。

相談窓口の紹介動画

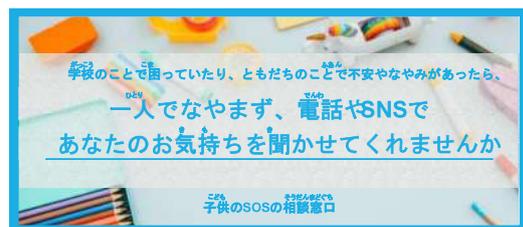


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やSNS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8年2月

文部科学大臣 松本 洋平

保護者や学校関係者等のみなさまへ

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあります。そして、特に年度の変わり目や長期休業明けの前後には、子供の自殺者数が増加する傾向にあります。

子供たちの自殺を未然に防ぐには、保護者や学校関係者をはじめ、子供たちと間近に接しているみなさまに、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただくことが、大変重要だと考えております。

- ・ 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
- ・ 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

といったようなサインが見られたら、ぜひ積極的に話しかけ、子供たちの声を受け止めていただきたく存じます。

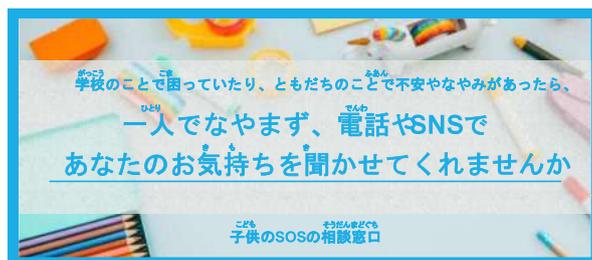
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種の相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしく願いいたします。

そして、学校関係者のみなさまにおかれましては、不安や悩みを抱える子供たちが孤立することのないよう、学校、家庭、地域、福祉部局、警察、医療機関などの関係機関で緊密に連携し、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。

文部科学大臣としても、子供たちが安心して学ぶことができるよう、皆様と共に、取り組んでまいります。

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2月
文部科学大臣 松本 洋平

相談窓口一覧(令和7年度)

☆ 児童・生徒の皆さんへ

困っていることや悩んでいること、ありませんか？まずは、担任の先生や保健室の先生、おうちの人に、お話を聞いてもらいましょう。下の相談電話でお話を聞いてもらうことができます。特に「熊本県24時間子供SOSダイヤル」は、昼も夜もお話を聞いてもらうことができます。



☆ 保護者の皆さんへ

お子さんのことで、お悩みのことがありましたら、どんなことでも結構ですので、早めに学校にご相談ください。学校では、心理の専門家「スクールカウンセラー」や福祉の専門家「スクールソーシャルワーカー」の活用も可能です。また、県内の各教育事務所、市町村立学校に通っておられる子どもさんのことについては、各市町村教育委員会にも相談できます。

(1) いじめ問題や子供のSOS全般

相談機関名	相談時間等	電話番号
熊本県24時間子供SOSダイヤル	24時間	0120-0-78310(なやみよう) ※PHS、IP電話からはつながりません

(2) いじめ・不登校問題・学校生活に関すること(祝日・年末年始を除く)

相談機関名	相談時間帯	電話番号等
熊本県教育庁県立学校教育局学校安全・安心推進課	平日 8:30~17:15	096-333-2720(いじめ・不登校) FAX: 096-385-5558
熊本県教育庁市町村教育局義務教育課	平日 8:30~17:15	096-333-2688 FAX: 096-385-6718
熊本県教育庁県立学校教育局高校教育課	平日 8:30~17:15	096-333-2685 FAX: 096-384-1563
熊本県教育庁県立学校教育局特別支援教育課	平日 8:30~17:15	096-333-2683 FAX: 096-385-5550
熊本県総務部総務私学局私学振興課	平日 8:30~17:15	096-333-2064
宇城教育事務所 0964-32-5768	玉名教育事務所 0968-74-2232	相談時間帯 平日 8:30~17:15
菊池教育事務所 0968-25-3351	阿蘇教育事務所 0967-22-1800	
上益城教育事務所 096-282-7145	八代教育事務所 0965-35-8550	
芦北教育事務所 0966-82-4649	球磨教育事務所 0966-22-1155	
大草教育事務所 0969-22-4127		

(3) スクール・セクハラ相談メール

スクール・セクハラとは、教職員が児童生徒に不快な思いを与える性的な言動を行うことです。下のアドレスや右のQRコードで相談フォームにつながります。

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/132/123612.html>



(4) 子育ての悩みや不安など

相談機関名	相談時間等	電話番号
すこやか子育て電話相談	平日 17:00~21:00 土 13:00~17:00 (8/13~8/15を除く)	096-383-6636

(5) 子どもの問題行動など

相談機関名	相談時間等	電話番号
肥後っ子テレホン(熊本県警察本部肥後っ子サポートセンター)	平日 8:30~17:15	0120-02-4976 携帯電話からは 096-384-4976

(6) 養育上の悩みや非行・虐待など

相談機関名	相談時間等	電話番号	児童相談所虐待対応ダイヤル
熊本県中央児童相談所	平日 8:30~17:15	096-381-4451	189
熊本県八代児童相談所	平日 8:30~17:15	0965-32-4426	児童相談所相談専用ダイヤル
熊本市児童相談所	平日 8:30~17:15	096-366-8181	0120-189-783

(7)子ども自身、学校や友達、家族のことに関する相談

相談機関名	相談時間等		電話番号等	
<small>くまもと</small> 熊本市子どもホットライン (子どもの権利サポートセンター内) <small>くまもと</small> ※熊本市内に住んでいるか、熊本市内の 学校に通学している児童生徒が対象	電話	月～金 10:00～18:00 (土日祝日、年末年始を除く)	0120-273-070(子ども専用・無料) 070-3367-9330(大人の方)	 熊本市子どもホットライン ホームページ
	メール		kodomohotline@city.kumamoto.lg.jp	
	チャット	24時間 365日 ※“NPO 法人あなたのいばしょ”と協力し相談を受けます。 子どもホットラインホームページからアクセスしてください		

(8)ヤングケアラーに関する相談

相談機関名	相談時間等	電話番号等	
<small>くまもと</small> 熊本県ヤングケアラー相談支援センター	火・水・木曜日 8:30～17:00	096-384-1000 Email:kumamotoyoung@wonder.ocn.ne.jp	 LINE

(9)全般的な悩み相談

相談機関名	相談時間等	電話番号等	
<small>せいしんほけんふくし</small> 精神保健福祉センター(熊本市以外に住む方が対象)	平日 9:00～16:00	こころの健康相談 096-386-1166	
<small>くまもと</small> 熊本市こころの健康センター(熊本市に住む方が対象)	平日 9:00～16:00	こころの健康相談 096-362-8100	
<small>くまもと</small> 熊本こころの電話	年中無休 11:00～18:30	096-285-6688	
<small>くまもと</small> 熊本いのちの電話	年中無休 24時間 16:00～21:00 (毎月10日 8:00～翌日8:00)	096-353-4343 0120-783-556(フリーダイヤル)	
<small>こども</small> 子どもの人権110番	平日 8:30～17:15 (時間外は留守電対応)	0120-007-110(フリーダイヤル)	
チャイルドライン <18才までの子ども専用>	日～土 16:00～21:00 (12/29～1/3は休止)	0120-99-7777	
<small>くまもと</small> 熊本県子ども・若者総合相談センター	平日 8:30～21:00	096-387-7000 FAX:096-387-8000 E-mail:kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp	
<small>くまもと</small> 熊本市若者・ヤングケアラー支援センター	平日 9:00～18:00	【若者専用】096-243-5600 E-mail:wakamono-ow@arioros.ocn.ne.jp 【ヤングケアラー専用】096-243-1300 E-mail:young-ow@arioros.ocn.ne.jp	
LINE相談「こころの悩み相談@熊本県」	月・水・金曜日の 18:00～22:00(受付は21:30まで)	右のQRコードを読み取って追加	
親子のための相談LINE 育児のこと家族のことなんでも相談下さい	平日18:00～22:00(祝日を除く)	LINEで友達登録すると相談できます	

(10)性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

相談機関名	相談時間等	電話番号
<small>せいぼうりょくひがいしや</small> 性暴力被害者のためのサポートセンター ゆあさいどくまもと	24時間	#8891(熊本県内から架けると通話料無料で繋がります。) または、096-386-5555(発信場所に関わらずゆあさいどに繋がります。通話料がかかります。)