

## 中学生・高校生のみなさんへ ～不安や悩みを話してみよう～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

自分を大切にすることが、一番大切です。

4月からの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内の問題に悩んでいる人  
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。

不安や悩みがあるときには、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。

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  
談してみてください。

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、信頼できる大人につないでください。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩  
みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていき  
ますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になっ  
てくれる人がいます。

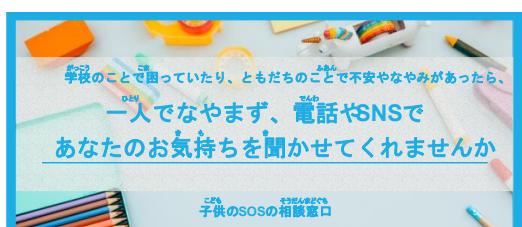
### 相談窓口の紹介動画



<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/shoutou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shoutou/seitoshidou/06112210.htm)



令和7年2月  
文部科学大臣 あべ 俊子