

自殺対策強化月間（毎年３月）及び新年度を迎えるにあたり、児童生徒や学生等に向けた自殺予防に係る文部科学大臣メッセージ等を発出いたしますので、所管の学校及び域内の教育委員会等へ周知をお願いいたします。

事 務 連 絡
令和８年２月２７日

各都道府県教育委員会指導事務主管課
各指定都市教育委員会指導事務主管課
各都道府県私立学校主管課
附属学校を置く各国立大学法人担当課
附属学校を置く各公立大学法人担当課
小中高等学校を設置する学校設置会社を
所轄する構造改革特別区域法第１２条
第１項の認定を受けた各地方公共団体の担当課
各 国 公 私 立 大 学 担 当 課
各 公 私 立 短 期 大 学 担 当 課
各 国 公 私 立 高 等 専 門 学 校 担 当 課
各都道府県教育委員会専修学校各種学校主管課
厚生労働省医政局医療経営支援課
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部企画課

御中

文部科学省初等中等教育局児童生徒課
文部科学省高等教育局学生支援課
文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課

自殺対策強化月間及び新年度に向けた自殺予防に係る児童生徒や
学生等への文部科学大臣メッセージについて（周知）

令和８年１月２９日に公表された厚生労働省・警察庁の自殺統計（暫定値）によると、令和７年の児童生徒の自殺者数が５３２人と過去最多となる見込みであることや、学生の自殺者数が４２２人と高止まりの状況にあることなどが明らかになりました。如何なる事情であれ、児童生徒、学生が自ら命を絶つようなことはあってはならず、極めて重大に受け止める必要があります。

これまでの自殺者数の推移によれば、年度の変わり目や学校の長期休業明けにおいて自殺者数は増加する傾向にあります。加えて、令和４年１０月１４日に閣議決定された「自殺総合対策大綱」においては、３月を「自殺対策強化月間」と定めていることから、別添のとおり、文部科学大臣・厚生労働大臣・こども政策担当大臣の連名メッセージ（別添１）及び児童生徒や学生等への文部科学大臣メッセージ（別添２）を送付いたします。

所管の学校（専修学校及び各種学校を含む。以下同じ。）及び域内の教育委員会等に周知される際には、下記の周知文例を参考にさせていただくとともに、必要に応じて1人1台端末等も活用し、児童生徒等に対しても周知されるよう、お願いいたします。

なお、児童生徒の自殺予防については、本日付けで発出する「児童生徒の自殺予防に係る取組について（通知）（令和8年2月27日付け 7初児生第29号 初等中等教育局児童生徒課長通知）」もご確認いただき、自殺対策強化月間における取組の積極的な実施をよろしくお願いいたします。

また、各大学、短期大学、高等専門学校、専修学校及び各種学校（以下「大学等」という。）におかれては、学生等から相談しやすい体制の構築、カウンセラーや医師等の専門家との連携等により、学生等の悩みや不安に寄り添ったきめ細かな支援等を実施願います。さらに、各種相談窓口や各大学等における支援の取組に関する情報等について、ホームページや SNS の活用等により、一人一人に情報が行き渡る手段を確保しつつ、在籍する学生等に対して周知いただくなど、学生等の自殺対策に一層取り組んでいただくよう、改めてお願いいたします。

ついでには、これらのことについて、都道府県・指定都市教育委員会にあっては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会等に対して、都道府県にあっては所轄の学校法人及び私立学校に対して、附属学校を置く国公立大学法人にあっては附属学校に対して、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体にあっては認可した学校に対して、厚生労働省にあっては所管の専修学校に対して、周知を図るよう、特段の御配慮をお願いします。

(周知文例)

この度、文部科学大臣より、全国の児童生徒や学生等へ向けた自殺予防に係るメッセージが送付されました。所管の学校等においては、必要に応じて1人1台端末等も活用しながら、児童生徒等にも周知がなされるよう、特段の御配慮をお願いします。

○文部科学大臣メッセージ

「不安や悩みを抱える全国の児童生徒や学生等のみなさんへ」

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm

(文部科学省ホームページ)



○子供の SOS ダイアル等の相談窓口

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

(文部科学省ホームページ)



○相談窓口PR動画「君は君のままでいい」

<https://youtu.be/CiZTk8vB26I> (YouTube 文部科学省公式チャンネル)



(本件連絡先)

○児童生徒の自殺予防に関すること

文部科学省初等中等教育局 児童生徒課生徒指導室 生徒指導企画係

電話番号 03-5253-4111 (内線 3298)

E-mail s-sidou@mext.go.jp

○大学・短期大学・高等専門学校における自殺予防に関すること

高等教育局 学生支援課 厚生係

電話番号 03-5253-4111 (内線 2522)

E-mail gakushi@mext.go.jp

○専修学校・各種学校における自殺予防に関すること

総合教育政策局 生涯学習推進課 専修学校教育振興室

電話番号 03-5253-4111 (内線 2915)

E-mail syosensy@mext.go.jp

わかもの
こども・若者のみなさんへ

はる で あ わか き せ っ 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 ちょう く ず べん きょう
不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこと
が っ ころ 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、
お っ み ぢ か ひ と は な
スマホやタブレットを つか え す え ぬ え す で ん わ そう だん じ ぶ ん
使ってSNSや電話で相談できます。自分
の 名 前 を 言 わ な く て も 大 丈 夫 で す し、話 して け れ た こ と は 勝 手 に
な ま え い だ い じ ょ う ぶ は な か っ て
自分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
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、
こ え し ん ら い お と な つ た い っ ぽ
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 さ
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 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 さい く た ん と う だ い じん
こども政策担当大臣

こ ど く こ り つ た い さい く た ん と 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 と 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/>





しょうがくせい
小学生のみなさんへ
ふあん とき なや とき はな
～ 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。

わくわくしている人もいますし、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、など、新年度を前に、様々な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとした不安を感じたりすることもあると思います。

こうしたときには、自分の気持ちにふたをせず、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、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。でも、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。

みな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、ぜひ、話してみてください。

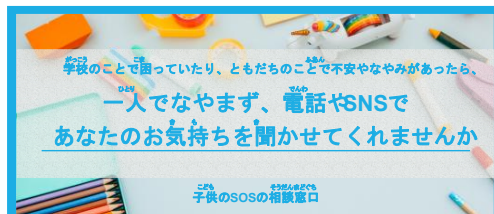
そうだんまどぐち しょうかいどうが
相談窓口の紹介動画

でんわ そうだんまどぐち
電話やSNS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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

れいわ ねん がつ
令和8年2月

もんぶ かがく だいじん まつもと ようへい
文部科学大臣 松本 洋平

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、氣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。

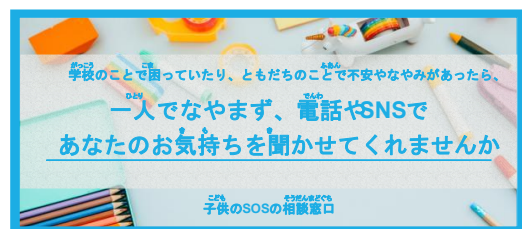
電話やSNS等の相談窓口

相談窓口の紹介動画

(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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

学生等のみなさんへ

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえます。

4月からの進級や進学にあたって、前向きな気持ちになっている人もいますが、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ます。

また、特に理由はなくても、氣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、各大学等、地域等に設置されている相談窓口、誰でもよいので、自分の思っていることを話してみてください。

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、自分の悩みを違う方向から眺めることができたり、他の人も同じような悩みを抱えていることが分かったりして、きっと心が軽くなることもあるはずです。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、そっと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。

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。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

○まもろうよこころ（電話相談・SNS相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



○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>



○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。

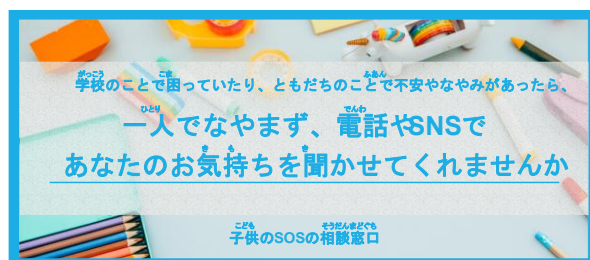
一人一人の働きかけが、悩みや不安を和らげるとともに、日頃の温かいコミュニケーションによって、何か困ったときに相談できる子供たちとの信頼関係づくりにつながります。各種の相談窓口もありますので、ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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