あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたり、心がもやもやしたりしていませんか。心の不調が身体の不調につながっていませんか。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。ご家族やご友人など、身近な人に話してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、匿名で相談できる電話やSNSでの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時には、声をかけてみてください。特にこどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあります。こどもたちと関わる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに注意してみてください。

心のSOSをどうか知らせてください。皆さんが不安や悩みを一人ひとりで背負わなくていいような環境を一緒に作っていきます。

令和7年8月29日

厚生労働大臣　福岡 資麿

文部科学大臣　あべ俊子

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣　三原じゅん子

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/

文部科学省

保護者や学校関係者等のみなさまへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

今、子供たちの自殺は、極めて深刻な状況にあり、特に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、子供たちの態度に現れる微妙なサインに注意を払うことが重要です。

・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

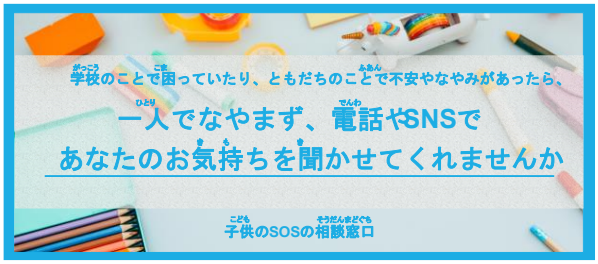
といったようなサインが見られたら、不安や悩みの声に耳を傾け、受け止めてあげてください。

一人一人の声がけが、悩みや不安を和らげることにつながります。

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、文部科学省一丸となって、こうした不安や悩みをに寄り添いながら、安心して学べる学校づくりに向けて取り組んでいきます。

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７年８月
文部科学大臣　あべ　俊子

自殺予防啓発にかかる
県民の皆様への知事メッセージ

2025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11,143人、愛知県では701人の方が亡くなられています。自殺の背景には、失業、倒産、多重債務、過労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。

＜子どもたちへ＞

多くの学校では９月１日から新学期が始まります。

こころが苦しくてたまらない、どうしていいか分からないときは、一人で抱え込まず、家族や先生、周りの友だちなど、信頼できる人に、気持ちを話してください。SNS や電話による相談窓口もあります。周りの人に話しづらいときは、相談窓口に相談してください。あなたのつらい思いを受け止め、寄り添ってくれます。

＜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。

2025年８月19日

愛知県知事　大村　秀章

本県のこころの相談体制

1　子供(小・中・高校生)対象(全国共通)

相談窓口名	相談時間	利用方法
チャイルドライン 0120－99－7777	電話：毎日　16:00～21:00 チャット：毎週月～土曜日16:00～21:00 ※8/22～9/4は毎日15:00～22:00(期間中は日曜日もチャット可)	電話 通話無料 チャット相談
24時間子供SOSダイヤル 0120－0－78310	24時間	電話 通話無料
子どもの人権110番 0120－007－110	平日：8:30～17:15	電話 通話無料
LINEじんけん相談	LINE：平日：8:30～17:15	LINE 友だち追加 ID検索 @linejinkensoudan

2　子供(小4～中3)対象

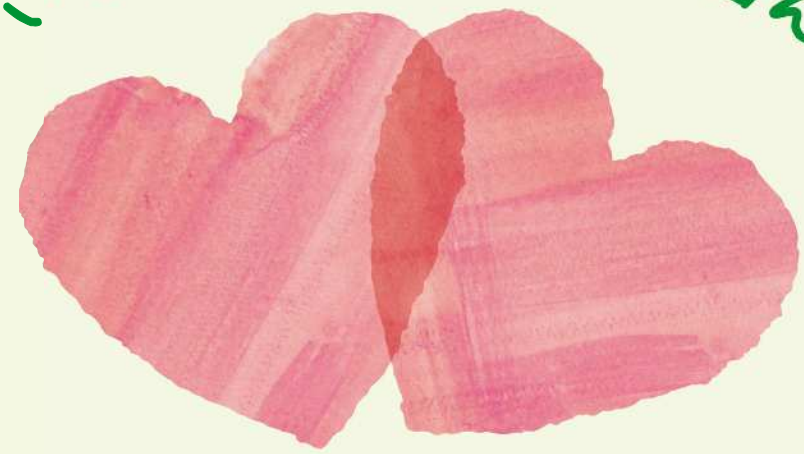
相談窓口名	相談時間	利用方法
あいちこども相談	火、木、日曜日：16:00～22:00 (8/24～9/7、1/4～1/18は毎日)	LINE 友だち追加 ID検索 @aichi-kodomosoudan

3　全県民対象

相談窓口名	相談時間	利用方法
あいちこころほっとライン3(さんびゃく)6(ろく)5(ごじゅう) 052－951－2881	毎日：9:00～20：30	電話
あいちこころのサポート相談	月～土曜日：20:00～24:00 日曜日　　：20:00～翌8:00	LINE 友だち追加 ID検索 @aichi_soudan

相談窓口名称	電話番号	受付時間	電話	面接
精神保健福祉相談 （愛知県精神保健福祉センター） ［精神疾患等、精神保健福祉に関する相談］	(052)962−5377	平日　9:00～12:00 13:00～16:30	○	○ （要予約）
■愛知県保健所（担当部署：健康支援課こころの健康推進グループ）				
瀬戸保健所	(0561)82−2158	平日　9:00～12:00 13:00～16:30	○	○ （まずは、お電話でご相談ください）
春日井保健所	(0568)31−0750			
江南保健所	(0587)56−2157			
清須保健所	(052)401−2100			
津島保健所	(0567)26−4137			
半田保健所	(0569)21−3340			
知多保健所	(0562)32−1637			
衣浦東部保健所	(0566)21−9337			
西尾保健所	(0563)56−5241			
新城保健所	(0536)22−2205			
豊川保健所	(0533)86−3626			
■中核市にお住まいの方は下記の窓口へご相談ください。				
豊橋市保健所　精神保健福祉相談	(0532)39−9145	平日　8:30～17:15	○	○ （要予約）
岡崎市保健所　精神保健福祉相談	(0564)23−6715	平日　9:00～17:00		
一宮市役所　福祉総合相談室	(0586)28−9145	平日　8:30～17:15		
豊田市保健所　精神保健福祉相談	(0565)34−6855	平日　8:30～17:15		
■名古屋市内にお住まいの方は下記の窓口へご相談ください。				
精神保健福祉相談 （名古屋市精神保健福祉センターここらぼ） ［精神疾患等、精神保健福祉に関する相談］	(052)483−2095	平日　8:45～17:15	○	○ （要予約）
こころの健康電話相談 （名古屋市精神保健福祉センターここらぼ）	(052)483−2215	平日　12:45～16:45	○	×
■名古屋市保健センター				
千種保健センター	(052)753−1981	平日　8:45～12:00 13:00～17:15	○	○
東保健センター	(052)934−1218			
北保健センター	(052)917−6572			
西保健センター	(052)523−4618			
中村保健センター	(052)433−3092			
中保健センター	(052)265−2264			
昭和保健センター	(052)735−3964			
瑞穂保健センター	(052)837−3267			
熱田保健センター	(052)683−9683			
中川保健センター	(052)363−4461			
港保健センター	(052)651−6509			
南保健センター	(052)614−2814			
守山保健センター	(052)796−4633			
緑保健センター	(052)891−3621			
名東保健センター	(052)778−3112			
天白保健センター	(052)807−3914			

最近眠れていますか？　ひとりで悩んでいませんか？



夜間・深夜のこころの相談

あいちこころのサポート相談

LINE

@aichi_soudan

相談時間　月～土曜日 20時～24時（最終受付23時30分）／日曜日 20時～翌日（月）8時（最終受付7時30分）

日中から夜のこころの相談

あいちこころほっとライン365

毎日9時～20時30分　052-951-2881

あいち相談窓口ナビ

愛知県内の各種相談窓口をご案内します。

愛知県