

こどものメンタルヘルスキャンペーン

始まり
ました!

“こころのこえ”をきいてみよう



©NED

メンタルヘルスは「こころの健康」

いま世界では、多くの子ども・若者がメンタルヘルスに課題を抱えています。ユニセフの最新の統計によると、10～19歳の子ども・若者の7人に1人以上がこころに何らかの疾患を抱えていると言われています。子どもたちにとって、こころの不調は、身体の不調や病気、不登校や学習意欲の低下、そして時には命を落とすことにもつながり得ます。もちろん、日本も例外ではなく、生きづらさを抱えているお子さんは、皆さまの身近にもいるかもしれません。

「メンタルヘルス」とは「こころの健康」のこと。「こころの健康」は「からだの健康」と同じように、子どもたちの健やかな成長には欠かせないものであり、私たちおとなが子どもたちの「こころの健康」にもしっかりと目を向け、耳を傾け、支えていくことがとても大切です。

こどもの
けんり
プロジェクトとは…

2024年に日本ユニセフ協会とこども家庭庁の共催でスタートした「こどものけんりプロジェクト」。このプロジェクトでは、子どもたちの権利が守られる社会づくりと子どもたちのウェルビーイングの向上に寄与できるよう、さまざまな活動を展開しています。

こどものメンタルヘルスキャンペーン始動

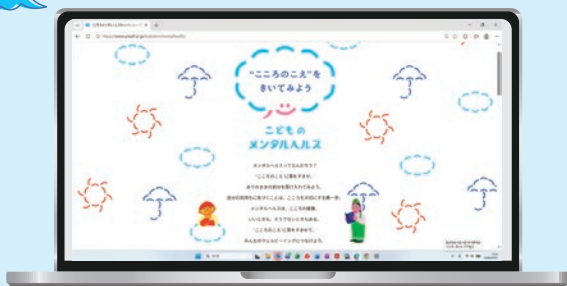
この度「こどものけんりプロジェクト」では、子どもたちが心身ともに健やかに成長することを願い「こどものメンタルヘルスキャンペーン～“こころのこえ”をきいてみよう～」を開始しました。このキャンペーンを通して、「子どもや若者のメンタルヘルスを支える社会」を、皆さまと一緒に目指していければと考えています。

新たに制作した特設サイトには、メンタルヘルスについて正しく理解することのできる情報や、学校・園での学びにご活用いただけるコンテンツが掲載されています。また、オリジナルソング「まほうのはじまり」も新たに制作しました。

ぜひ、特設サイトをのぞいてみてください！日々の学びや活動にお役立ていただければ幸いです。

見て
みよう

特設サイトのご案内



このサイトでは、未就学児や児童生徒の皆さん、保護者や子どもを支える立場にあるおとなの皆さんなど、それぞれの年代や立場に合わせてお役立ていただける情報をお届けしています。先生方そして子どもたちの学びの機会にご活用ください。



文部科学省やこども家庭庁のサイトをはじめ、先生方も子どもたちも使える相談先を掲載しています。

メンタルヘルスってなんだろう？

“こころのこえ”に耳をすませ、

ありのままの自分を受け入れてみよう。

自分の気持ちに気づくことは、こころを大切にする第一歩。

メンタルヘルスは、こころの健康。

いいときも、そうでないときもある。

“こころのこえ”に耳をすませて、

みんなのウェルビーイングにつなげよう。

特設サイトはこちら



www.unicef.or.jp/kodoken/mentalhealth/

ユニセフ こころのこえをきいてみよう

検索

特設サイトの詳しいコンテンツは裏面でご紹介しています！▶▶

歌って
みよう!

オリジナルソング まほうのはじまり



さまざまな感情があることは自然なこと、そして、自分の気持ちをそっとケアできる「まほうのちから」を誰もが持っていることを学べる歌です。メンタルヘルスの大切さについてわかりやすく伝えられるよう、歌を通して楽しく学ぶ子どもたちの姿をイメージしながら制作しました。

歌詞や譜面、楽譜も揃っています。ぜひ学校・園で、子どもたちと一緒に歌ってみてください!



<https://vimeo.com/1213128754>

ユニセフ まほうのはじまり

検索

歌のメッセージ

空の天気が晴れや雨に移り変わるように
みんなの心の中の気持ちも移り変わる。

それは自然なこと。

そして、どれも大切な感情。

もし一つの気持ちでこころが

いっぱいになってしまったら

自分に“まほう”をかけてみよう。

雨のときに傘をさすように、

不安なとき、悲しいときに使える

まほうの力をみんな持っている。

まほうの力に気づく合言葉は

「ドンナ・キ・ブン?」



こどもの
みなさんへ



TM/ ©2026 Sesame Workshop

世界で子どもや家族のこころの健康を支えるコンテンツを発信しているセサミストリート。特設サイトには、さまざまな感情に気づけるぬり絵や、こころを大切にしたいヒントが詰まったワークシートなどが掲載されています。ダウンロードして園や学校でもご活用いただけます。子どもたちと楽しく取り組んでみてください。

ワークシートの例



※ ユニセフとセサミストリートは、子どもの権利や子どもの発達を支援するために世界中でさまざまな活動に取り組み、日本国内では、すべての子どもが大切にされる社会を目指して発信するキャンペーン「みんなの for every child」を展開しています。

10代の皆さんへ

シェアしよう、打ち明けよう、助け合おう!



思春期は、世界が広がると同時に、こころと身体が大きく成長し、子どもからおとなへ成長していく時期。自分らしさや自立心が育つ一方で、人間関係も複雑になり、不安や悩み、気持ちの揺らぎも多くなるでしょう。SNSの普及により、思春期の子どもたちの育つ環境は複雑さを増しています。このページでは、世界の子ども・若者から発信されているメンタルヘルスについてのメッセージや、インターネットと上手に付き合うためのヒントなど、学校での「こころの健康」についての学びにもご活用いただける内容をご紹介します。

コンテンツ例



メンタルヘルス：
みんなと話してみよう



インターネットと上手に
向き合うためには?



先生方の学びに!

上記にご紹介しているコンテンツの他に、当サイトでは保護者向けのページが充実しています。学校・園で保護者の皆さまにご紹介いただくこともできますし、子どもたちの成長を日々支えていらっしゃる先生方ご自身の学びに繋がる情報も、多く掲載されています。身近にいるお子さんたちのこころの健康とウェルビーイングをサポートするために、あるいは、学級の児童生徒さんのこころの健康に課題が生じたときなどに、先生方の拠り所となる情報サイトとしてご活用いただければ幸いです。

例えば

こんな情報をご覧ください

- 乳幼児期から学童期、思春期までのこころの成長について知ろう
- 身近にあるこころの不調について(ストレス、不安、うつなど)
- 成長過程にある子どもたちの心身に現れる兆候とおとなのサポートのしかた

コンテンツ例



遊びが育む
子どもの
メンタルヘルス



思春期の
リスク行動と
子どもたちを
守る方法



公益財団法人 日本ユニセフ協会 学校事業部

〒108-8607 東京都港区高輪4-6-12 ユニセフハウス

TEL: 03-5789-2014 FAX: 03-5789-2034 Eメール: se-jcu@unicef.or.jp

ホームページ: www.unicef.or.jp 子どもと先生のひろば: www.unicef.or.jp/kodomo/