

しょうがくせい
小学生のみなさんへ
～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

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。
楽しく明るい気持ちでむかえられる人もいれば、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といったことに不安や
なやみを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。不安や
なやみがあるときには、一人でかかえこまないで、家族や先生、学校の
スクールカウンセラー、友達、だれでもよいので、自分の心の内を話し
てみませんか。話を聞いてもらうことで、心がずっと軽くなることも
あります。

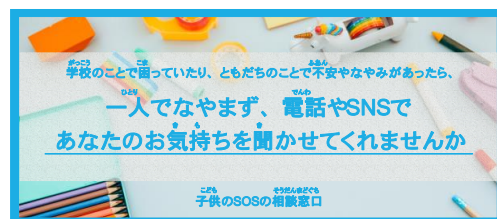
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで
相談できる窓口があります。人に相談することは決してはずかしいこと
ではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず
は相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあ
なたの悩みを聞いてくれる人がいます。

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、しんらいできる大人につないでください。また、身近に相談でき
る場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

でんわ
電話やメール、ネットなどの相談窓口
そうだんまどぐち
相談窓口のしょうかい動画
(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5年2月
もんぶかがくだいじん ながおか けいこ
文部科学大臣 永岡 桂子