



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 ～

もうすぐしんねんどをむかえますが、みなさんはどんなきもちでしょうか。
たのあかきもひとあたるともだち
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、ひとりかぞくせんせいがっこう
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、ともだち
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。

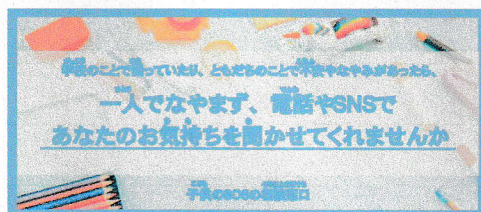
どうしてもまわりの人に話しづらいときには、でんわ
電話やメール、ネット
相談できる窓口があります。人に相談することは決してはずかしいこと
ではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず
は相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあ
なたのなやきを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたのまわりのげんき
元気がない友達がいたら、ぜひせっきよくてきこえ
積極的に声をか
けて、しんらいでできる大人につないでください。また、みちか
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