

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～

もうすぐ夏休みが終わりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。
学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強したりできるのが楽し
みな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に困ったことや嫌
なことがある人、学校が始まるのが不安な人もいるかもしれません。

みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。不安や
なやみがあるときは、一人でかかえこまず、家族や先生、学校のスクールカ
ウンセラー、友達など、しんらいできる人になやみを話してみませんか。

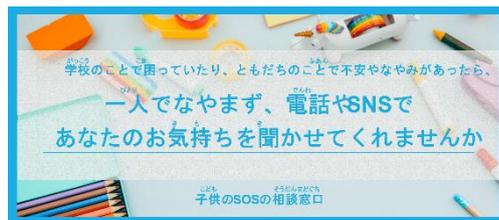
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談
できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいことではな
く、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまずは相談して
みましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを
聞いてくれる人がいます。

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あげてください。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。

電話やメール、ネットなどの相談窓口

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