

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。

そうだんまどぐち  
相談窓口のしょうかい動画

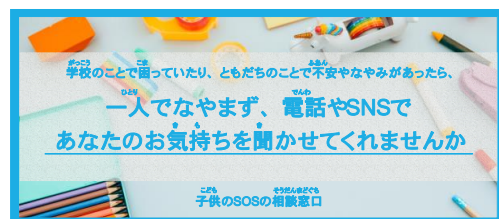


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ  
電話やメール、ネットなどの相談窓口

(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://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](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