



文部科学省

しょうがくせい  
小学生のみなさんへ  
ふあん なや はな  
～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、みなさんはどうなきも気持ちでしょ  
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、学校が始まることが不安な人もいるかも  
しません。

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。  
ふあん ひとり かぞく せんせい がっこう  
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  
そうちだん まどぐち ひと そうちだん けつ  
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、生きていいくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず  
そうちだん い か しょうかい そうちだんまどぐち  
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  
なや き ひと  
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  
まわ げんき ともだち せつきよくてき こえ  
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、身边に  
そうちだん おとな みだか  
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。

そうちだんまどぐち  
電話やメール、ネットなどの相談窓口  
そうちだんまどぐち  
(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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



れいわ ねん がつ  
令和5年8月  
もんぶかがく大臣 ながおか けいこ  
文部科学大臣 永岡 桂子