



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

なつやす お がっこう ひき ともだち はなし べんきょう  
夏休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話したり、みんなで勉強  
したりできるのが楽しみな人もいるでしょう。もしかすると、いつもの  
せいかつ がっこうせいかつ こま いや ひと がっこう はじ  
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  
ふあん ひと  
不安な人もいるかもしれません。

ふあん ひとり かぞく  
だれにでも不安やなやみはあるものです。一人でかかえこまず、家族や  
せんせい がっこう ともだち  
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、なやみ  
はな を話してみませんか。

まわ ひと はな でんわ  
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  
そうだん まどぐち ひと そうだん 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、生きていくうえで必要な大切なことですので、ためらわずに  
そうだん い ひつよう たいせつ  
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  
なや き ひと  
もあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

まわ げんき ともだち せつきよくてき こえ  
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  
おとな みぢか そうだん  
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。  
ばしょ しら そうだんまどぐち  
相談窓口のじょうかい動画 どうが 電話やメール、ネットなどの相談窓口  
そうだんまどぐち きき けいきつ じどうそうだんじょ そうだんまどぐらいちらん  
(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 よねん はちがつ  
令和四年八月  
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