

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 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 どんなどころがあるのか 調べてみましょう。

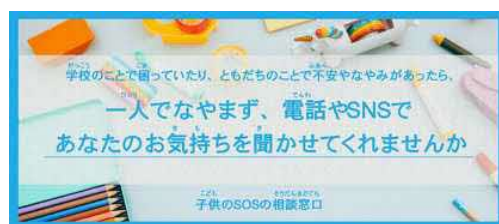
そうだんまどぐち
相談窓口の しょうかい 動画



<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



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