



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^{しんねんど}新年度をむかえますが、みなさんはどんな^{きもち}気持ちでしょうか。
たの^{あか}楽しく^{きもち}明るい^{きもち}気持ちでむかえられる人もいれば、^{あた}新しい^{とも}クラスで^{だち}友達が
できるか、^{がくねん}学年が^あ上がって^{べんきょう}勉強についていけるかといった^{ふあん}ことに^{ふあん}不安や
な^かやみを^{かか}抱えている^{ひと}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^{ふあん}不安や^{ふあん}なやみは^あある^{もの}ものです。^{ふあん}不安や
な^{ひと}やみがある^{ひと}ときには、^{かぞく}一人^{せんせい}で^{がっこう}かかえ^{とも}こま^{だち}ないで、^{はな}家族^{はな}や^{はな}先生^{はな}、^{はな}学校^{はな}の
^{とも}スクール^{とも}カウンセラー^{とも}、^{とも}友達^{とも}、^{じぶん}だれ^{こころ}でも^{うち}よい^{はな}ので、^{はな}自分^{はな}の^{はな}心^{はな}の^{はな}内^{はな}を^{はな}話^{はな}
て^{はな}み^{はな}せんか。^{はな}話^{はな}を^{はな}聞^{はな}いて^{はな}もら^{はな}う^{はな}こ^{はな}と^{はな}で、^{こころ}心^{こころ}が^{こころ}す^{こころ}と^{こころ}軽^{こころ}くなる^{こころ}こ^{こころ}とも
あ^{こころ}ります。

どうしても^{まわ}周り^{ひと}の^{はな}人^{はな}に^{はな}話^{はな}し^{はな}づ^{はな}ら^{はな}い^{はな}と^{はな}きは、^{でんわ}電話^{でんわ}や^{でんわ}メール^{でんわ}、^{でんわ}ネット^{でんわ}で
^{そう}相^{そう}談^{そう}で^{そう}きる^{そう}窓^{そう}口^{そう}が^{そう}あ^{そう}ります。^{そう}人^{そう}に^{そう}相^{そう}談^{そう}す^{そう}る^{そう}こ^{そう}と^{そう}は^{そう}決^{そう}して^{そう}は^{そう}ず^{そう}か^{そう}しい^{そう}こ^{そう}
と^{そう}で^{そう}な^{そう}く、^{そう}生^{そう}きて^{そう}い^{そう}く^{そう}う^{そう}え^{そう}で^{そう}と^{そう}と^{そう}も^{そう}大^{そう}切^{そう}な^{そう}こ^{そう}と^{そう}です。^{そう}た^{そう}め^{そう}ら^{そう}わ^{そう}ず^{そう}に^{そう}ま^{そう}ず^{そう}
は^{そう}相^{そう}談^{そう}し^{そう}て^{そう}み^{そう}ま^{そう}し^{そう}ょう。^{そう}以^{そう}下^{そう}で^{そう}紹^{そう}介^{そう}し^{そう}て^{そう}い^{そう}る^{そう}相^{そう}談^{そう}窓^{そう}口^{そう}で^{そう}は、^{そう}い^{そう}つ^{そう}で^{そう}も^{そう}あ
な^{そう}た^{そう}の^{そう}悩^{そう}み^{そう}を^{そう}聞^{そう}いて^{そう}く^{そう}れ^{そう}る^{そう}人^{そう}が^{そう}い^{そう}ま^{そう}す。

もし、あなたの^{まわ}周り^{げんき}に^{とも}元^{とも}気^{とも}が^{とも}ない^{とも}友^{とも}達^{とも}が^{とも}い^{とも}たら、^{せつきよくてき}ぜ^{こえ}ひ^{こえ}積^{こえ}極^{こえ}的^{こえ}に^{こえ}声^{こえ}を^{こえ}か
けて、^{おとな}し^{おとな}ん^{おとな}ら^{おとな}い^{おとな}で^{おとな}きる^{おとな}大^{おとな}人^{おとな}に^{おとな}つ^{おとな}な^{おとな}い^{おとな}で^{おとな}く^{おとな}だ^{おとな}さ^{おとな}い。^{おとな}ま^{おとな}た、^{みちか}身^{みちか}近^{みちか}に^{みちか}相^{みちか}談^{みちか}で^{みちか}き
る^{みちか}場^{みちか}所^{みちか}と^{みちか}して^{みちか}ど^{みちか}ん^{みちか}な^{みちか}と^{みちか}こ^{みちか}ろ^{みちか}が^{みちか}あ^{みちか}る^{みちか}の^{みちか}か^{みちか}調^{みちか}べ^{みちか}て^{みちか}み^{みちか}ま^{みちか}し^{みちか}ょう。

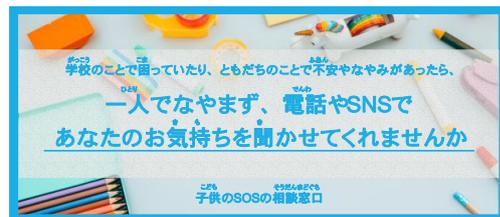
そうだんまどぐち
相談窓口のしょうかい動画

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://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

知らせてほしい、
心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



誰	話	今
か	し	、
が	た	
い	い	
る		

Nogizaka 46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、
いつでも話を聞きましょう

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

☎ 189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎ 0120-007-110

(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)

