文部科学省

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、心がすっと軽くなることもあります。

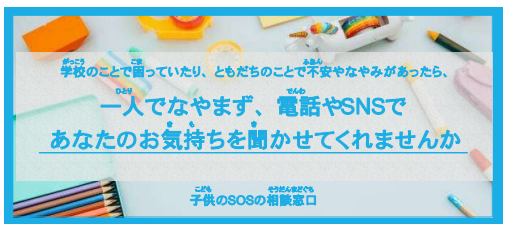
どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談できる窓口があります。人に相談することは決してはずかしいことではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまずは相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

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。

相談窓口のしょうかい動画

https://youtu.be/CiZTk8vB26I

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

令和５年２月
文部科学大臣　永岡　桂子