



文部科学省

しょうがくせい
小学生のみなさんへ

ふあん はな
～不安やなやみがあつたら話してみよう～

もうすぐ新年度をむかえます。楽しい気持ちで4月をむかえられる人もいることでしょう。しかし、クラスがかわるなどかん境が変化し、また、勉強が難しくなっていく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。

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、なやみを話してください。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、ためらわずにまずは相談してみましょう。

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、身近に相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみてください。

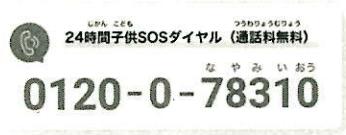
どうが
相談窓口のじょうかい動画



<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。)



いじめで困ったり、ともだちのことで不安や悩みがあつたりしたら、
一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

れいわねんがつ
令和4年3月
もんぶかがく大臣 すえまつしんすけ
文部科学大臣 末松 信介