



しょうがくせい  
小学生のみなさんへ  
ふあん なや はな  
～ 不安や悩みがあったら話してみよう～

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をしたり、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  
ふあん ひと  
不安な人もいるかもしれません。

こま いや かぞく せんせい がっこう  
もし、困ったことや嫌なことがあったときには、家族や先生、学校のス  
クールカウンセラー、ともだち だれ なや はな  
友達、誰でもよいので、悩みを話してみてください。

まわ ひと そうだん でんわ  
どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなど  
つか そうだんまどぐち えんりょ なや き  
を使って、相談窓口で遠慮なくあなたの悩みを聞かせてください。

まわ げんき ともだち せつきよくてき こえ  
また、あなたの周りに元気がない友達がいいたら、ぜひ積極的に声をか  
けてあげてください。あなたの声がかけて、ともだち げんき  
友達が元気になるかもしれません。

きみ きみ  
「君は君のままでいい」

そうだんまどぐちしょうかいどうが  
(相談窓口紹介動画)



<https://youtu.be/CiZTk8yB26I>



でんわ  
電話やメール、ネット等の相談窓口

きき そうだんまどぐちいちらん  
(リンク先に相談窓口一覧があります。)

0120-0-78310



24時間子ども  
SOSダイヤル ☎0120-0-78310



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

れいわきんねんはちがつ  
令和三年八月

もんぶかがくだいじん はぎうだ こういち  
文部科学大臣 萩生田 光一