



文部科学省

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 あ がっこう はじ  
夏休みが明け、学校が始まります。みなさんはどうな気持でしょ  
うか。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  
るの樂しみな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に  
こま いや ひと がっこう はじ ふあん ひと  
困ったことや嫌なことがある人、学校が始まることが不安な人もいるか  
もしれません。

ふあん  
みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。  
ふあん  
不安やなやみがあるときは、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、友達など、信頼できる人になやみを話してみま  
せんか。

まわ ひと はな  
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  
そうだん まどぐち ひと そうだん  
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、生きていいくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず  
そうだん い か じょうかい そうだんまどぐち  
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  
なや ひと  
あなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

まわ げんき ともだち  
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  
そうだん ばしょ ひと  
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。

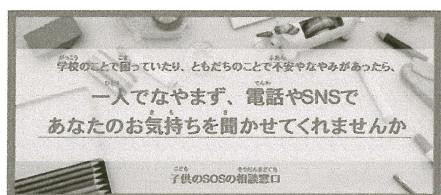
どうが  
相談窓口のじょうかい動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



でんわ  
そうだんまどぐち  
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、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



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

れいわ ねん がつ  
令和6年8月  
もんぶかがくだいじん もりやま まさひと  
文部科学大臣 盛山 正仁

