



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～

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。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が楽しみな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に困ったことや嫌なことがある人、学校が始まるのが不安な人もいるかもしれません。

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。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。

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

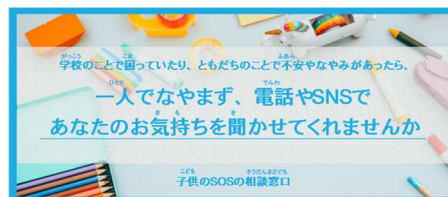


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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、法務省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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



令和6年8月

文部科学大臣

もりやま まさひと  
盛山 正仁

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

 **0120-061-338**

月・木・金 0時~24時(24時間) 火~水/土~日 6時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

 **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

 **0120-783-556**

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

 **0570-783-556**

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索

