

しょうがくせい  
小学生のみなさんへ

～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

もうすぐ<sup>しんねんど</sup>新年度をむかえます。<sup>たの</sup>楽しい<sup>きもち</sup>気持ちで4月をむかえられる<sup>ひと</sup>人もい  
ることでしょう。しかし、クラスがかわるなど<sup>きょう</sup>かん境が<sup>へんか</sup>変化し、また、<sup>べんきょう</sup>勉強  
が<sup>むずか</sup>難しくなっていくことに<sup>ふあん</sup>不安やなやみを<sup>かか</sup>抱えている<sup>ひと</sup>人もいるかもしれま  
せん。

だれにでも<sup>ふあん</sup>不安やなやみはある<sup>ひとり</sup>ものです。一人でかかえこまず、<sup>かぞく</sup>家族や  
<sup>せんせい</sup>先生、<sup>がっこう</sup>学校の<sup>スクールカウンセラー</sup>スクールカウンセラー、<sup>ともだち</sup>友達、だれでもよいので、なやみを<sup>はな</sup>話  
してください。どうしても<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人に<sup>はな</sup>話しづらいときには、<sup>でんわ</sup>電話やメール、  
ネット<sup>そうだん</sup>で<sup>まどぐち</sup>相談できる<sup>まどぐち</sup>窓口もあります。<sup>ひと</sup>人に<sup>そうだん</sup>相談することは<sup>けつ</sup>決してはずかしい  
ことではなく、<sup>い</sup>生きていく<sup>ひつよう</sup>うえで<sup>たいせつ</sup>必要な<sup>たいせつ</sup>大切なことですので、<sup>た</sup>ためらわずに  
まずは<sup>そうだん</sup>相談<sup>そうだん</sup>してみましよう。

もし、あなたの<sup>まわ</sup>周りに<sup>げんき</sup>元気がない<sup>ともだち</sup>友達がいたら、<sup>せっきよくてき</sup>ぜひ<sup>こえ</sup>積極的に<sup>こえ</sup>声をかけて、  
<sup>おとな</sup>しんらいできる<sup>おとな</sup>大人につないで<sup>みぢか</sup>あげてください。また、<sup>みぢか</sup>身近に<sup>そうだん</sup>相談できる<sup>ばしょ</sup>場所  
として<sup>しら</sup>どんな<sup>しら</sup>ところがあるのか<sup>しら</sup>調べて<sup>しら</sup>みてください。

<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口の<sup>どうが</sup>しょうかい<sup>どうが</sup>動画

<sup>でんわ</sup>電話や<sup>メール</sup>メール、<sup>ネット</sup>ネットなどの<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口

(<sup>さき</sup>リンク先には<sup>けいさつ</sup>警察、<sup>じどうそうだんじょ</sup>児童相談所などの<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

0120-0-78310

いじめで困ったり、ともだちのことで不安や悩みがあったりしたら、  
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/sei/toshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/sei/toshidou/06112210.htm)

れいわ ねん がつ  
令和4年3月

もんぶかがくだいじん すえまつ しんすけ  
文部科学大臣 末松 信介



## 保護者や学校関係者等のみなさまへ

新年度には児童生徒等の環境が大きく変化することもあり、不安や悩みを抱える児童生徒等が増え、自殺者数が大きく増加する危険性があります。

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密な連携体制を築いていただきますようお願いいたします。

## 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

0120-0-78310

いじめで困ったり、ともだちのことで不安や悩みがあったりしたら、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](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

令和4年3月  
文部科学大臣 末松 信介