

しょうがくせい  
小学生のみなさんへ  
ふあん とき なや とき はな  
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ち  
でしょうか。

わくわくしている人もいますし、新しいクラスで友達ができ  
るか、学年が上がって勉強についていけるか、など、新年度を前に、様々  
な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、特に理由はなくても、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとし  
た不安を感じたりすることもあります。

こうしたときには、自分の気持ちにふたをせず、家族や友達、先生、ス  
クールカウンセラー、誰でもよいので、心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を  
利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介して  
います。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが。  
でも、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげ  
てください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないで  
ほしいと思います。

みなさんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。  
不安な時、悩みがある時、ぜひ、話してみてください。

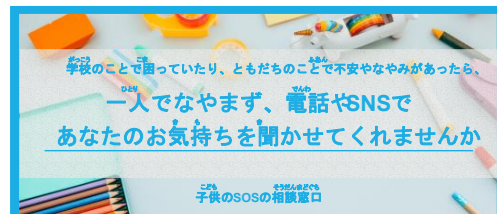
そうだんまどぐち しょうかいどうが  
相談窓口の紹介動画

でんわ そうだんまどぐち  
電話やSNS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。)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



[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 ねん がつ  
令和8年2月

もんぶかがくだいじん まつもと ようへい  
文部科学大臣 松本 洋平