



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～

もうすぐ夏休みが終わりますが、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、しんらい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。

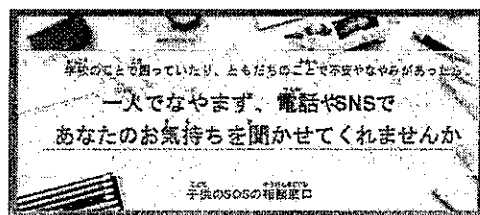
どうが  
相談窓口のしょうかい動画

でんわ  
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>



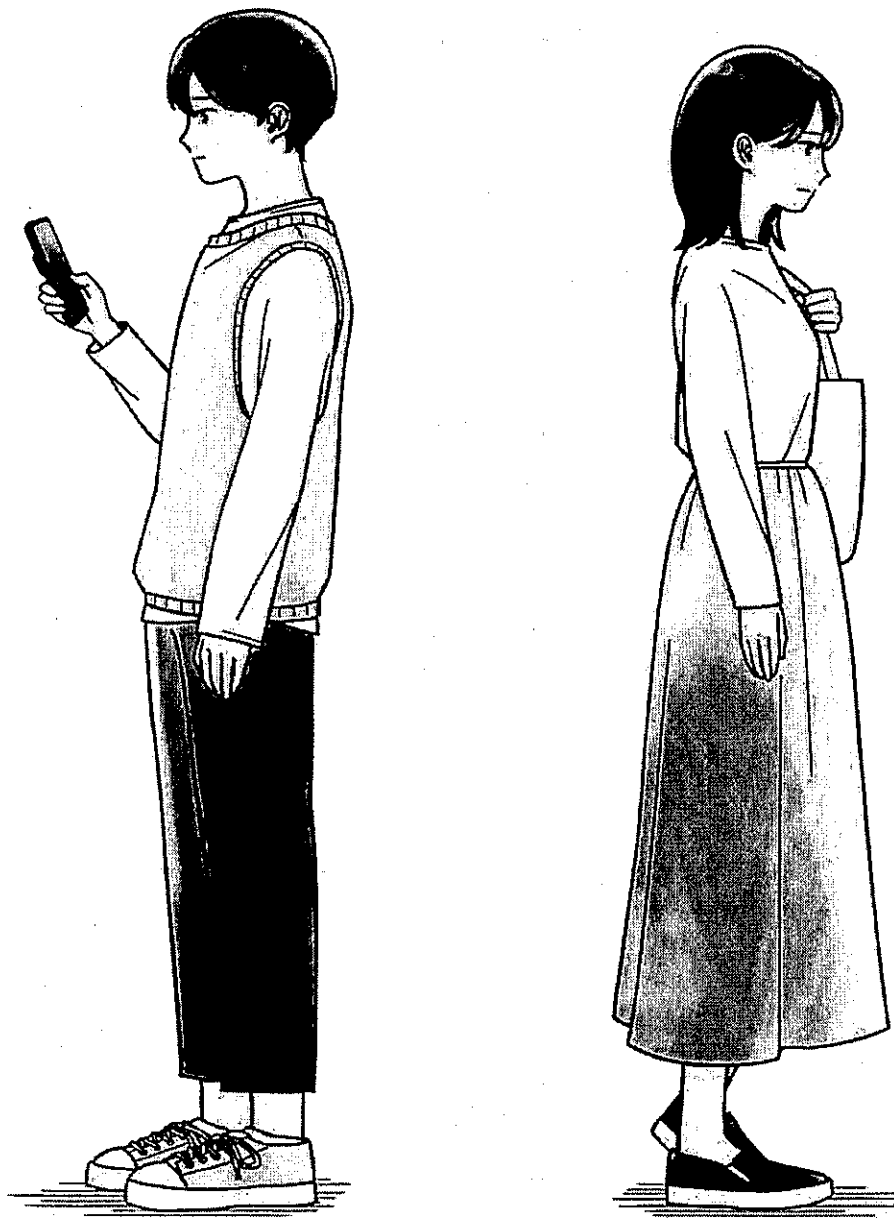
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



れいわ ねん がつ  
令和5年8月  
もんぶかがくだいじん ながおか けいこ  
文部科学大臣 永岡 桂子

# 知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、  
ひとりで悩まず伝えてほしい。

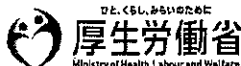
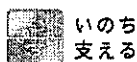


相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。



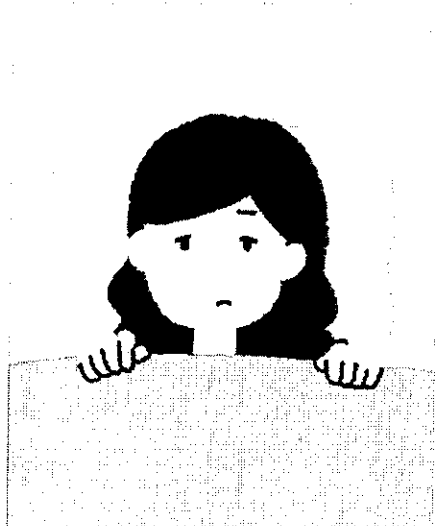
まもろうよこころ

検索



9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

# こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



怒りやすくなった



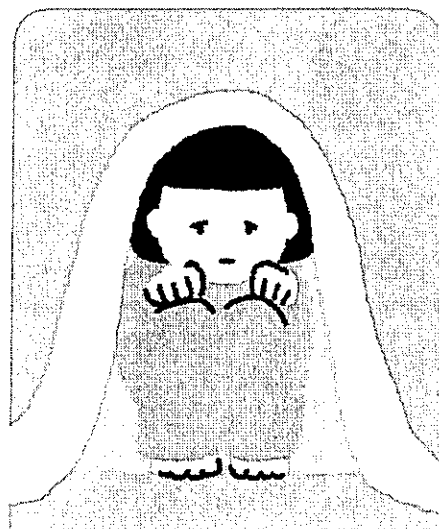
口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶



いのち  
支える



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

#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

