



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 きも
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
うか。がっこう ひさ ともだち はなし べんきょう
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
るのがたのしみな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に
こま いたや 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、だれにでもふあん
不安や悩みがあるときは、ひとり でんわ かぞく せんせい がっこう
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、ともだち しんらい ひと
友達など、信頼できる人になやみを話してみま
せんか。

どうしてもまわりのひと はな でんわ
周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネット
そうだん まどぐち ひと そうだん けつ
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、いきていくうえでとてもたいせつ
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
はそうだん
相談してみましょう。い 以下で しょうかい そうだんまどぐち
紹介している相談窓口では、いつでも
あなたのなや き ひと
悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたのまわりのげんき ともだち せっきよくてき こえ
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 できるおとな につないであげてください。また、みちか
身近に
そうだん ばしょ しら
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。

そうだんまどぐち どうが
相談窓口のしょうかい動画

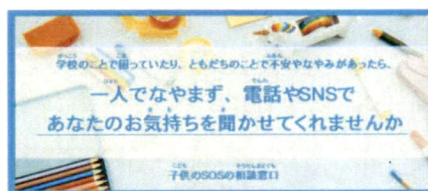


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



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

さき けいさつ じどうそうだんじょ ほうむしょう そうだんまどぐちいらん
(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



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

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

