

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 ～

夏休みが終わり、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るでしょう。もしかすると、いつもの生活や生活学校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。

もし、困ったことや嫌なことがあったときには、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達、誰でもよいので、悩みを話してみてください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口で遠慮なくあなたの悩みを聞かせてください。

また、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あげてください。あなたの声かけで、友達が元気になるかもしれません。

「君は君のままでいい」

そうだんまどぐちしょうかいどうが

(相談窓口紹介動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

電話やメール、ネット等の窓口相談

さき そうだんまどぐちいちらん

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間子どもOSダイヤル (通話料無料) なやみまもろう  
0120-0-78310



24時間子ども SOSダイヤル なやみまもろう  
0120-0-78310



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