



しょうがくせい

## 小学生のみなさんへ

～ 不安<sup>ふあん</sup>やなやみ<sup>はな</sup>があったら話<sup>はな</sup>してみよう ～

もうすぐ<sup>しんねんど</sup>新年度<sup>たの</sup>をむかえます。楽しい<sup>きも</sup>気持ち<sup>が</sup>で4月<sup>が</sup>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<sup>きょう</sup>がかわる<sup>へんか</sup>など<sup>きょう</sup>かん境<sup>へんか</sup>が変化<sup>へんか</sup>し、また、勉強<sup>べんきょう</sup>  
が難<sup>むずか</sup>しくなっていく<sup>ふあん</sup>ことに不安<sup>ふあん</sup>やなやみ<sup>かか</sup>を抱<sup>かか</sup>えている<sup>ひと</sup>人もい  
るかもしれま  
せん。

だれに<sup>ふあん</sup>でも不安<sup>ふあん</sup>やなやみ<sup>はな</sup>はある<sup>ひとり</sup>ものです。一人<sup>ひとり</sup>でかかえこまず、家族<sup>かぞく</sup>や  
先生<sup>せんせい</sup>、学校<sup>がっこう</sup>のスクールカウンセラー<sup>ともだち</sup>、友達<sup>ともだち</sup>、だれ<sup>ひとり</sup>でもよい<sup>はな</sup>ので、なやみ<sup>はな</sup>を話  
してください。どうしても<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人に話<sup>はな</sup>しづらい<sup>はな</sup>ときには、電話<sup>でんわ</sup>やメール<sup>でんわ</sup>、  
ネット<sup>ネット</sup>で相談<sup>そうだん</sup>できる<sup>まどぐち</sup>窓口<sup>まどぐち</sup>もあります。人<sup>ひと</sup>に相談<sup>そうだん</sup>することは決<sup>けつ</sup>してはずかしい  
ことではなく、生きて<sup>い</sup>いく<sup>ひつよう</sup>うえで必要<sup>たいせつ</sup>な大切<sup>たいせつ</sup>なことです。ため<sup>ため</sup>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<sup>まわ</sup>の周り<sup>げんき</sup>に元氣<sup>げんき</sup>がない<sup>ともだち</sup>友達<sup>ともだち</sup>がいたら、ぜひ<sup>せっきよくてき</sup>積極<sup>こえ</sup>的に<sup>こえ</sup>声<sup>こえ</sup>をかけて、  
しんらい<sup>おとな</sup>できる<sup>おとな</sup>大人<sup>おとな</sup>につない<sup>みちか</sup>であげ<sup>みちか</sup>てください。また、身近<sup>そうだん</sup>に相談<sup>そうだん</sup>できる<sup>ばしょ</sup>場所<sup>ばしょ</sup>  
として<sup>しら</sup>ど<sup>しら</sup>んな<sup>しら</sup>ところ<sup>しら</sup>がある<sup>しら</sup>のか調<sup>しら</sup>べて<sup>しら</sup>みて<sup>しら</sup>ください。

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

電話<sup>でんわ</sup>やメール<sup>でんわ</sup>、ネット<sup>ネット</sup>などの相談<sup>そうだん</sup>窓口<sup>まどぐち</sup>

(リンク<sup>さき</sup>先<sup>けいさつ</sup>には警察<sup>じどう</sup>、児童<sup>じどう</sup>相談<sup>そうだん</sup>所<sup>じょ</sup>などの相談<sup>そうだん</sup>窓口<sup>まどぐち</sup>一覧<sup>いちらん</sup>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。)



じかん こども つらわりようむりょう  
24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)  
な や み い お う  
0120-0-78310

こま 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、  
ひとり なやみ でんわ 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