

しょうがくせい  
小学生のみなさんへ

ふあん はな  
～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

もうすぐしんねんど  
しんねんどをむかえます。たの き も がつ  
楽しい気持ちで4月をむかえられるひと  
もいるでしょう。しかし、クラスがかわるなどかんきょう  
が変化し、また、べんきょう  
勉強がむずか  
しくなっていくことにふあん  
不安やなやみをかか  
抱えているひと  
もいるかもしれま  
せん。

だれにでもふあん  
不安やなやみはあつたひと  
りです。ひとりでかかえこまず、かぞく  
家族やせんせい  
先生、がっこう  
学校のスクールカウンセラー、ともだち  
友達、だれでもよいので、なやみを話  
してください。どうしてもまわ  
周りのひと  
の人に話しづらいときは、でんわ  
電話やメール、  
ネットのでんわ  
相談できるまどぐち  
窓口もあります。ひと  
人に相談することはけつ  
決してはずかしい  
ことではなく、い  
生きていくうえでひつ  
必要なたいせつ  
大切なことですので、ためらわずに  
まずは相談してみましよう。

もし、あなたのまわ  
まわりのげんき  
元気がないともだち  
友達がいたら、せつ  
積極的にこえ  
声をかけて、  
しんらい  
大人につないでおど  
なあげてください。また、み  
身近なみちか  
相談できるばしょ  
場所としてど  
んなところがあるのかしら  
調べてみてください。

そつだん  
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  
そつだん  
相談窓口

（リンク先にはさき  
警察、けいさつ  
児童相談所などのそつだん  
相談窓口もあつたひと  
らあります。）



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

0120-0-78310

いじめで困ったり、ともだちのことで不安や悩みがあつたしたら、  
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)

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。)



24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

0120-0-78310

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、  
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