

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～

もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょう。楽しく明るい気持ちでむかえられる人もいれば、新しいクラスで友達ができるか、学年が上になって勉強についていけるかといったことに不安や悩みを抱えている人もいます。もしも

みなさんだけでなく、だれにでも不安や悩みはあるものです。不安や悩みがあるときには、一人でかかえこまないで、家族や先生、学校のスクールカウンセラー、友達、だれでもよいので、自分の心の内を話してみませんか。話を聞いてもらうことで、心がすつと軽くなることもあります。

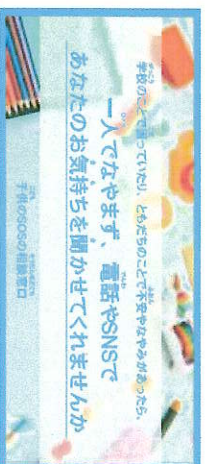
どうしても周りの人に話しづらいつきには、電話やメール、ネットで相談できる窓口があります。人に相談することは決してはずかしいことではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずには相談してみよう。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

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。

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/C1Z7K8vR26I>



https://www.mext.go.jp/a_menu/school/ou/sei_toshidou/06112210.htm