文部科学省

小学生のみなさんへ
～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

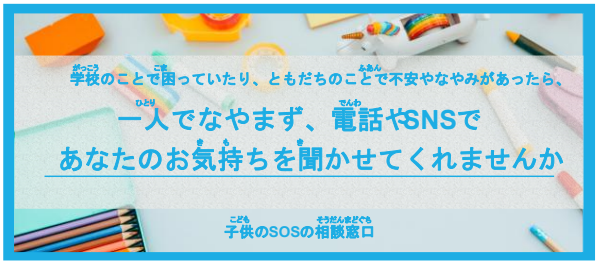
新学期が始まるに当たって、久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか、新しい勉強についていけるか、など、様々な不安や悩みを抱えている人もいると思います。また、先月28日には大きな地震があり、どうしたら良いか不安を感じている人もいると思います。

こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、自分が一番話しやすい人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話やSNS・チャットなどの相談窓口でも相談ができます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。どうか一人でがまんしないでください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの悩みや不安な気持ちを受け止めてくれる人が、必ずいます。

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。）



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和８年８月

文部科学大臣　松本　洋平