



しょうがくせい

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。

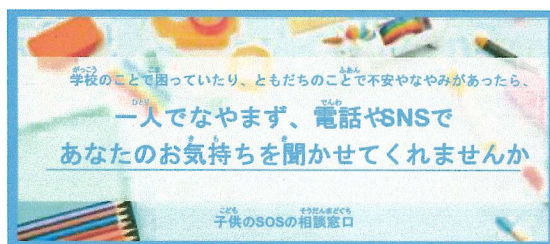
こうしたときには、悩みや不安を言葉にして、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなど、自分が一番話しやすい人に話してみてください。もし、身近な人に話しづらいときには、電話やSNS・チャットなどの相談窓口でも相談ができます。どんなに小さなことでも、うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介していますので、ぜひあなたの気持ちを話してみてください。どうか一人でもまんしないでください。

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

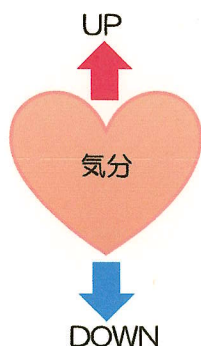
悩んでいるあなたへ

今のあなたの心の状態は？

私たちの心は、前向きでいられないときがあります。

私たちの心は常に揺れています。

そんなときは・・・



おしゃべりしたり

ゆっくり休んだり

体を動かしたり



こんなことをしているうちに、
乗り越えていけることがあります

それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・

食べられない

何もやる気が
しない

どうせ自分が
悪いんだ・・・



眠れない

どうしたら
いいんだろう

どうしていいか
わからなくなって
しまうことも
あるよね



話ネコ

話して
みようかな。

話ネコ



心が苦しくてたまらない・・・

人生のピンチは誰にでも起こります。

心が弱いわけでも怠けているわけでもありません。

ひとりで悩まず誰かに相談してみませんか？

支えたいあなたへ

苦しんでいる友人のためにあなたにできることは・・・

合言葉は
「きょうしつ」

☞声をかけて
みよう

☞そばにいて
あげよう

☞アドバイスは
いらない

☞どうしていいか
わからないときは

親・兄・姉
学校の先生
スクールカウンセラー
塾の先生など

き 気づいて

よ 寄り添い

う 受け止めて

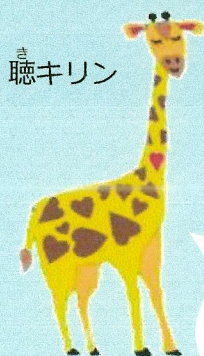
し 信頼できる大人に
つ つなげよう

最近元気ないね。
何かあった？

うん、うん。
そうだったの…

つらかったね。
悲しいよね。
話してくれて
ありがとう。

一緒に相談に
いこうよ。



聴キリン

参考：平成 26 年 7 月 文部科学省

チャット・電話・メールで相談できるところがあります。

生きづらびっと（SNS 相談）

毎週 月・金曜日 6:00～22:30 受付 22:00 まで

毎週 日・火・水・木・土曜日 8:00～22:30 受付 22:00 まで



チャイルドライン

電話相談 毎日 16:00～21:00 通話料無料 ☎0120-99-7777

チャット相談 毎週 月～土曜日 16:00～21:00

※年末年始を除く：12/29～1/3



「何だか悲しい…」
あなたのその気持ち
聴かせてください。

子ども SOS ほっとライン24

電話相談（24 時間） 通話料無料 ☎0120-0-78310

あいちこども相談（LINE ID：@aichi-kodomosoudan）

LINE による SNS 相談 毎週 火・木・日曜日 16:00～22:00



聴キリン

※ 右の期間は毎日相談できます：4/27～5/15、8/23～9/6、1/3～1/17