



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～

こんにちは。もうすぐ<sup>しんねんど</sup>新年度をむかえますが、みなさんはどんな<sup>きも</sup>気持ち  
でしょうか。

わくわくしている人<sup>ひと</sup>もいると思いますし、<sup>あた</sup>新しいクラスで<sup>ともだち</sup>友達ができる  
か、<sup>がくねん</sup>学年が<sup>あ</sup>上がって<sup>べんきょう</sup>勉強についていけるか、など、<sup>しんねんど</sup>新年度を<sup>まえ</sup>前に、<sup>さまさま</sup>様々  
な<sup>ふあん</sup>不安や<sup>なや</sup>悩みを抱えている人<sup>ひと</sup>もいると思います。

また、<sup>とく</sup>特に<sup>りゆう</sup>理由はなくても、<sup>きりよく</sup>気力がわいてこなかったり、ぼんやりとし  
た<sup>ふあん</sup>不安を感じたりすることも<sup>おも</sup>あると思います。

こうしたときには、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>きもち</sup>気持ちに<sup>ふた</sup>ふたを<sup>せず</sup>せず、<sup>かぞく</sup>家族や<sup>ともだち</sup>友達、<sup>せんせい</sup>先生、ス  
クールカウンセラー、<sup>だれ</sup>誰でも<sup>いい</sup>よいので、<sup>こころ</sup>心の<sup>うち</sup>内を<sup>はな</sup>話して<sup>みて</sup>みて<sup>くださ</sup>ください。

また、<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人に<sup>はな</sup>話しづらいときには、<sup>でんわ</sup>電話や<sup>SNS</sup>SNSなどの<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口を  
<sup>りよう</sup>利用して<sup>みて</sup>みて<sup>くださ</sup>ください。この<sup>メッセージ</sup>メッセージの<sup>した</sup>下にも、<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口を<sup>しょうかい</sup>紹介して  
います。

<sup>ふあん</sup>不安や<sup>なや</sup>悩みを<sup>だれ</sup>誰かに<sup>う</sup>打ち<sup>あ</sup>明けることには<sup>ゆうき</sup>勇気がいる<sup>かも</sup>かもしれません。  
でも、<sup>はなし</sup>話を<sup>き</sup>聞いて<sup>もら</sup>もらうことで、<sup>こころ</sup>心が<sup>かる</sup>軽くなるはず<sup>です</sup>です。

もし、あなたの<sup>まわ</sup>周りの<sup>げんき</sup>元気が<sup>ともだち</sup>ない友達<sup>が</sup>いたら、<sup>こえ</sup>そっと<sup>を</sup>声を<sup>か</sup>かけて<sup>あげ</sup>あげ  
てください。また、<sup>なや</sup>悩んでいる<sup>ともだち</sup>友達<sup>が</sup>いたら、<sup>しんらい</sup>信頼できる<sup>おとな</sup>大人<sup>につ</sup>につないで  
<sup>ほ</sup>ほしい<sup>おも</sup>と思います。

<sup>みな</sup>皆さんの<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>き</sup>聞いて<sup>くれる</sup>くれる<sup>ひと</sup>人が、<sup>かな</sup>必ず<sup>います</sup>います。  
<sup>ふあん</sup>不安な<sup>とき</sup>時、<sup>なや</sup>悩み<sup>がある</sup>がある<sup>とき</sup>時、<sup>はな</sup>ぜひ、<sup>はな</sup>話して<sup>みて</sup>みて<sup>くださ</sup>ください。

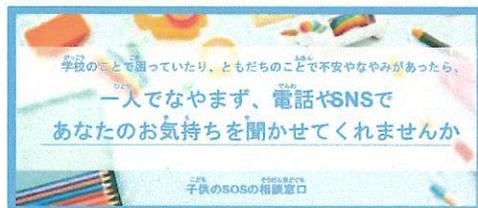
<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口の<sup>しょうかい</sup>紹介動画

<sup>でんわ</sup>電話や<sup>そうだんまどぐち</sup>SNSなどの<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口

(<sup>リンク</sup>リンク先には<sup>けいさつ</sup>警察、<sup>じどうそうだんじょ</sup>児童相談所などの<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口<sup>おとら</sup>一覧も<sup>あ</sup>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8年2月

もんぶ かがく だいじん まつもと ようへい  
文部科学大臣 松本 洋平

わかもの  
こども・若者のみなさんへ

はる であ わか きせつ せいかつかんきょう か あたら ひと  
春は出会いと別れの季節です。生活環境が変わって、新しい人  
て あ あたら  
に出会ったり、新しいことにチャレンジしたりするかもしれません。  
ふ あん かん たいちよう くず べんきょう  
不安を感じたり、体調を崩したりしていませんか。勉強のこと  
がっこう しょうらい ゆうじん かぞく なや  
と、学校のこと、将来のこと、友人や家族のことで悩んだりして  
いませんか。

なや ふあん ことば だれ はな きも  
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ち  
お っ みぢか ひと はな  
ちが落ち着くこともあります。身近な人に話しづらいときには、  
つか えすえぬえす でんわ そうだん じぶん  
スマホやタブレットを使ってSNSや電話で相談できます。自分  
なまえ い だいじょうぶ はな かって  
の名前を言わなくても大丈夫ですし、話してくれたことは勝手に  
ほか ひと はな  
他の人に話したりしません。あなたのペースで、「今はこれなら  
できそう」と思う方法で、あなたの気持ちや悩みを聞かせてくだ  
さい。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいた  
ら、声をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、  
なや ひと おお ささ  
悩んでいる人にとっては、大きな支えとなります。

こころ えすおーえす し  
心のSOSをどうか知らせてください。



れいわ ねん がつ にち  
令和8年2月27日

こうせいろうどうだいじん  
厚生労働大臣

もんぶかがくだいじん  
文部科学大臣

せいさくたんどうだいじん  
こども政策担当大臣

こどく こりつたいさくたんどうだいじん  
孤独・孤立対策担当大臣

うえの けんいちろう  
上野 賢一郎

まつもと ようへい  
松本 洋平

きかわだ ひとし  
黄川田 仁志

こうせいろうどうしやう

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちどう わ しょうかい  
▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

