



文部科学省

しょうがくせい  
小学生のみなさんへ  
ふあん なや はな  
～ 不安や悩みがあつたら話してみよう～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

なつやす あ がっこう はじ  
夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちですか。

ひさ あ ともだち  
久しぶりに会う友達とうまくやっていけるか。

しんがつき べんきょう  
新学期の勉強についていけるか。

ふあん なや かか ひと  
色々な不安や悩みを抱えている人もいるかと思います。

ふあん とく りゆう きりょく  
また、特に理由はなくとも、気力がわいてこなかったり、ぼんやりとした不安を抱えていたりする人もいるかもしれません。

じぶん きも かぞく ともだち せんせい  
こうしたときには、自分の気持ちにふたをしないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、心の内を話してみてください。

まわ ひと はな でんわ そうだんまどぐち  
周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を利用してください。

まわ げんき ともだち せつしきよくてき こえ  
もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。

もんぶかがくだいじん ふあん なや よそ  
文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みなさんのがんばりを応援します。安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

そうだんまどぐち しょうかいどうが  
相談窓口の紹介動画



<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7年8月  
もんぶかがくだいじん あべ 俊子  
文部科学大臣 あべ 俊子