

小学生のみなさんへ



しんねんど はじ 新たな がっこう 新たな がくねん きも
新年度が始まりました。新しい学校や新しい学年。ワクワクする気持ち
ともだち がっこう ふあん しんぱい ほう おお ひと
より、友達、学校のことなど、不安や心配の方が大きい人も、きっと
おも
思います。

たと がっこう べんきょう わず てんすう
例えば、学校の勉強が難しくてわからなかったとき、テストの点数が
おも と
思ったよりも取れなかったとき、大切な人とケンカしたとき、つらくて
かな じぶん だめだ おも たいせつ ひと
悲しくて自分はダメだと思ってしまったとき。そんなときに、好きな音楽を
き たの どうが み かした ねこ あそ ちい
聴く、楽しい動画を見る、お菓子を食べる、猫と遊ぶ…… そんな小さな
こと ころ かる けいけん
ことで心が軽くなった経験、あなたにもありませんか？

きも ばくはつ けいけん
気持ちがいっぱいになりそうなとき、爆発しそうなときは、そんな経験を
おも だ ころ かる
思い出して、とりあえず心を軽くしてあげてください。

ひと ふあん なや
どんな人にも、不安になったり悩んだりするときはあります。そんな
ひとり なや かぞく せんせい がっこう
ときは、一人で悩まないで、家族や、先生、学校のスクールカウンセラー、
ともだち じぶん まわ しんらい ひと はな
友達など、自分の周りにはいる信頼できる人に話しましょう。

まわ はな でんわ そうだん まどぐち
周りの人に話づらいときは、電話で相談できる窓口もあります。
どんなことでもいいので、くろ きも そうだん
苦しい気持ちがあるときには相談してみましょう。

まわ げんき ともだち こえ
また、もし、あなたの周りに元気のない友達がいたら、声をかけてあげ
ともだち なや しんらい おとな つた
てください。友達が悩んでいるときには、信頼できる大人に伝えてください。
わたし おとな たいせつ たいせつ たからもの
みなさんは、私たち大人の、大切な大切な、かけがえのない宝物です。



れいわ ねん がつ
令和5年4月

ちばけんきょういくいんかい きょういくちやう とみづか まさこ
千葉県教育委員会 教育長 冨塚 昌子



【別添】

～ 相談窓口 ～

1 電話相談

24時間子供SOSダイヤル（全国共通）	0120-0-78310
千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間）	0120-415-446
子どもの人権110番（全国共通）（千葉法務局内 月～金8:30～17:15）	0120-007-110
ヤング・テレホン（千葉県警察少年センター 月～金9:00～17:00）	0120-783-497
千葉いのちの電話（24時間）	043-227-3900
チャイルドライン千葉（月～土16:00～21:00）	0120-99-7777
ライトハウスちば（千葉県子ども・若者総合相談センター 火～日10:00～17:00）	043-420-8066
よりそいホットライン（24時間）	0120-279-338
千葉県精神保健福祉センター（平日9:00～18:30）	043-263-3893

2 児童生徒向けわいせつセクハラ相談（下記①～③のいずれかの方法から相談できます。）

① 県教育委員会ホームページ「教育委員会のセクハラ相談窓口」ページ内、
「児童生徒向けわいせつセクハラ相談窓口（ちば電子申請サービス）へ」
をクリックする。

② 右二次元コードを読み取る。



③ 下記URLを入力する。

二次元コード

https://s-kantan.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=2303