

しょうがくせい

小学生のみなさんへ

ふあん なや

はな

～不安や悩みがあったら話してみよう～

すこ

がつき

あた

ねん

たの

あか

もう少しで3学期が終わり、新しい年度をむかえます。楽しく明るい

きも

がつ

ひと

かぞく

ともだち

気持ちで4月をむかえられる人もいることでしょう。でも、家族や友達

がっこう

か

せいかつ

へんか

ふあん

なや

こと、学校でクラスが変わるなど生活が変化していくことに不安や悩み

かか

ひと

を抱えている人もいるかもしれません。

ふあん なや

かぞく せんせい

だれにでも、不安や悩みはあります。イヤなことがあったら、家族や先生、

ともだち

ゆうき

だ

スクールカウンセラー、友達など、だれにでもいいから勇気を出して話し

ひと はな

でんわ

そうだん

てみましょう。人に話しにくいときは、電話やメールなどで、相談ができ

るところもあります。

ともだち

げんき

こえ

もし、あなたのまわりの友達が、元気がないときは声をかけてください。

ちか

おとな

はなし

そして、近くの大人に話をしてください。

はるやす

じかん

わたし

みなさんの春休みが、すてきな時間となりますように。私たちもサポ

えんりょ

そうだん

ートしますから、どうぞ遠慮せずに相談してくださいね。

大丈夫?

こころのライン相談
@広島県

午後5時～午後10時
火 木 土 日 曜日に限ります

SNS
相談

相談無料

匿名可

予約不要

LINE

どうしたの?

ひとりでなやまないで そうだんしてね

24時間子供SOSダイヤル
なやみいおう
0120-0-78310
24時間いつでも

虐待対応ダイヤル
いちばやく
189
24時間いつでも 音声ガイダンスで開始

思春期こころの電話相談
082-256-0007
月～金曜日 午前10時～午後4時
(お盆・年末年始・祝日休み)

いじめダイヤル24
082-420-1313
月～金曜日 午前9時～午後4時
このほかの時間や休日はすばん電話に
ろくおんできます。

自分の性別などに悩んだら LGBT電話相談
082-207-3130
土曜日(祝日休み) 午前10時～午後4時

※「0120」からはじまる電話番号は、通話無料です。広島県教育委員会

れいわ ねん がつ にち

令和7年3月3日

え た じ ま し き ょ う い く い い ん か い

江田島市教育委員会

き ょ う い く ち ょ う

教育長

お か だ

岡田

ま な ぶ

學

中学生のみなさんへ

～不安や悩みがあったら話してみよう～

もうすぐ新年度を迎えます。進路のことや、家庭のこと、あるいは友人関係などで、不安なことや悩みを抱えている人はいませんか？

中学生の時期は、様々な変化や不安、プレッシャーを感じる人が多い時期であり、誰にでも、不安や悩みはあるものです。

あなたの不安や悩みは、決して些細なことではありません。そして、一人で抱え込む必要は全くないのです。誰かに話すことで、心が軽くなったり、思いがけない解決策が見つかったりすることも沢山あります。一人で悩まず、家族や先生、スクールカウンセラーや友達など、誰にでもいいから話をしてみませんか。周りの人に相談しにくいときは、電話やメール、ネットで相談ができる窓口もあります。

また、あなたの周りに元気のない友達がいたら、積極的に声をかけ、信頼できる大人につないでください。誰かにつなぐことで、少しでもその友達の心を軽くすることができるかもしれません。

皆さんが安心して春休みを過ごし新年度を迎えられるよう、私たちも全力でサポートします。どうぞ遠慮せずに相談してください。



大丈夫？

どうしたの？

**こころのライン相談
@広島県**

午後5時～午後10時
火 木 土 日 曜日に限ります

SNS
相談

相談無料

匿名可

予約不要

LINE



ひとりでなやまないで そうだんしてね

24時間子供SOSダイヤル
なやみいおう
0120-0-78310
24時間いつでも

いじめダイヤル24
082-420-1313
月～金曜日 午前9時～午後4時
このほかの時間や休日は必ずばん電話に
ろくおんできます。

24時間いつでも 音声ガイダンスで開始
虐待対応ダイヤル
いちはやく
1 8 9

思春期こころの電話相談
082-256-0007
月～金曜日 午前10時～午後4時
(お盆・年末年始・祝日休み)

自分の性別などに悩んだら LGBT電話相談
082-207-3130
土曜日(祝日休み) 午前10時～午後4時

※「0120」からはじまる電話番号は、通話無料です。広島県教育委員会

令和7年3月3日

江田島市教育委員会 教育長 岡田 學