

しょうがくせい

小学生のみなさんへ

ふあん 不安やなやみがあったら はな 話してみよう～

もうすぐ冬休みです。家族や友達とゆっくり過ごせる時間や年末  
ねんし ぎょうじ 年始の行事などを楽しみにしている人もいるでしょう。でも、もし  
ふゆやす ちゅう いえ せいかつ がっこう ひと ふゆやす  
かすると、冬休み 中 でも、家での生活や学校のこと でなやむ人、冬休  
みのお ころ 終わり頃になって、学校が始まる ことが 不安になる人もいるか  
もしれません。

だれにでも、不安やなやみはあります。イヤなことがあったら、  
ひとり かぞく せんせい ともだち はなし  
一人でなやまず、家族や先生、友達など、だれでもいいから 話 をし  
てください。自分の気持ちを話すことで、心 が軽くなる こともあります  
ひと はな でんわ はなし そうだん  
ます。人に話しにくいときは、電話やメールなどで、話 や相談がで  
きる ところもあります。

また、あなたのまわりの友達が、元気がないときはやさしく声を  
かけてください。そして、近くの大人に 話 をしてくださいね。

みなさんが安心して冬休みを楽しめるよう、遠慮せずに相談して  
くださいね。

れいわ ねん がつ にち  
令和7年12月18日

え た じ ま し きょういくいいんかい きょういくちょう おかだ まなぶ  
江田島市教育委員会 教育長 岡田 學

中学生の皆さんへ

～不安や悩みがあったら話してみよう～

これから冬休みを迎えます。皆さんの中には、冬休みや休み明けの時期に、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは学校生活における友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。

誰にでも、不安や悩みはあるものです。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、誰でもいいから話をしてみませんか。必ず、あなたの声を大切にし、味方になってくれる人がいるはずです。相談しにくいときは、電話やメールなど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、優しく声をかけてください。そして、信頼できる大人に話をしてください。誰かに繋ぐことで、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。

皆さんが安心して冬休みを過ごせるよう、遠慮せずに相談してくださいね。

令和7年12月18日

江田島市教育委員会 教育長 岡田 學



# ひとりで悩まず、相談してみませんか？

## 学校のこと

学校生活で困っている。電話は緊張するので、ラインで相談した。



ラインだと緊張せず、気軽に相談できた！

## いろんなこと…

自分の悩みを周りに相談できない。最近眠れなくなったため、電話相談を利用した。



寄り添ってもらえて気分が楽になった！不眠の相談先を案内してもらえた。

## 家族のこと

子育てや家庭について悩んでいて、気分が落ち込むため、電話で相談した。



話を聞いてもらえて気持ちの整理がついた！

## 仕事のこと

仕事で悩んで食欲がない。身近な人には相談しづらいため、ライン相談を利用した。



ラインなので周りにも知られず相談できた。誰かに話すことの大切さを実感した！

相談無料

匿名可

予約不要

SNS  
相談

## こころのライン相談@広島県

登録は  
こちらから



時期により、開設日時が変更する可能性があります。

最新情報は  
広島県の  
ホームページで  
御確認ください。



開設期間 17時～22時 火・木・土・日

広島県から事業を委託した法人の公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。対象者は、広島県内に在住か通勤通学をされている方です。

電話  
相談

広島市外の広島県内  
にお住まいの方

## 広島県こころの悩み相談

080-1577-4774※

開設  
期間

9～12時・13～16時

月・火・木・金

精神保健に関するスタッフが対応します。

祝日・年末年始を除く

広島市内にお住まいの方

広島市精神保健福祉センターの  
電話相談をご利用ください。

開設  
期間

平日8時30分～17時

祝日・年末年始・8月6日除く

(広島市中区富士見町11-27)

082-245-7731※

## その他の相談窓口

### こころの電話

令和6年4月1日～  
水・土

9時～12時/13時～16時30分  
(祝日・年末年始を除く)※

080-8230-6037

### 思春期

### こころの電話相談

平日10時～16時

(お盆・祝日・年末年始を除く)※

082-256-0007

### 広島県自殺予防

### いのちの電話

フリーダイヤル・無料

毎月20日 8時～20時

0120-375-568

### 広島県自殺・

### うつ病対策情報サイト

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/suicide/>



※ 通話料はかかります