

小学生のみなさんへ



しんねんど はじ あたら がっこう あたら 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
より、ともだち がっこう ふあん しんぱい ほう おお ひと
友達、学校のことなど、不安や心配の方が大きい人も、きっといると
おも
思います。

たと がっこう べんきょう むず 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
思ったよりもとれなかったとき、たいせつ ひと
大切な人とケンカしたとき、つらくて
かな じぶん おも す おんがく
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 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 ぼくはつ 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 こところ 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
ときは、ひとり なや かぞく せんせい がっこう
友達など、ともだち じぶん まわ しんらい ひと はな
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、くる 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よう。

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
てください。ともだち なや しんらい おとな つた
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 きょういくちよう とみづか まさこ
千葉県教育委員会 教育長 冨塚 昌子

