

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～



呉市の中学生，高校生のみなさん，２学期が始まりましたね。
みなさんは今，どんな気持ちでしょうか。２学期の行事や部活動
が楽しみな人もいれば，勉強や進路のこと，ご家族や友人関係などで，不安や悩みを
抱えている人，また，特に理由はなくても，氣力が湧いてこなかったり，漠然とした
不安を抱えていたりする人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく，誰にでも悩みや不安はあります。私にも悩みや不安がありま
す。悩みや不安で心が辛くなることは，決してあなたの心が弱いからではありません。
誰にでも起こることです。悩みや不安を一人で抱え込まず，家族，先生，スクールカ
ウンセラー，周りの友達など，信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。先
生たちもあなたが抱えている心の痛みに寄り添って一緒に考えていきます。話を聞い
てもらうことで，心がずっと軽くなることもあります。相談してくれると嬉しいです。

また，あなた自身が友達から悩みを相談されることがあるかもしれません。あなた
一人では受け止めきれないような深刻な悩みを相談されることもあるかもしれませ
ん。そんなときも一人で抱え込まず，周囲の大人に相談してみるようにしましょう。

もし，周りの人に相談しづらいときは，電話やメール，ネットで相談できる窓口も
あります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく，生きていく上でとて
も大切なことです。「心の声をきかせて」のリーフレットで紹介している相談窓口に
は，いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人が必ずいます。

２学期も元気に登校でき，気持ちよく学校生活が送れることを願っています。



令和７年９月

呉市教育委員会教育長 寺本 有伸