小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

呉市の小学生のみなさん，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。友達と話をしたり，みんなで勉強したり，学習発表会などの２学期の行事が楽しみな人もいれば，もしかすると，いつもの生活や学校生活に困ったことや嫌なことがある人，不安やなやみのある人もいるかもしれません。また，特に理由はなくても，元気がわいてこなかったり，ぼんやり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。

だれにでも不安やなやみはあるものです。私にも不安やなやみがあります。不安やなやみがあるときは，一人でかかえこまず，家族や先生，学校のスクールカウンセラー，友達など，自分が一番話しやすい，信頼できる人になやみを話してみませんか。どんなに小さなことでも，うまく言葉がまとまらなくても大丈夫です。話を人に聞いてもらうことで，心がすっと軽くなることもあります。先生たちもあなたが抱えている心の痛みについて一緒に考えてくれます。相談してくれるとうれしいです。

また，周りの人に話しづらいときは，電話やメール，チャ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なく，生きていく上でとても大切なことです。ためらわずにまずは相談してみましょう。「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では，いつでもあなたのなやみを聞いてくれる人が必ずいます。どうか一人でがまんしないでください。

もし，みなさんの周りに元気のない友達がいたら，そっと声をかけてあげてください。また，なやんでいる友達がいたら，信頼できる大人につないでほしいと思います。みなさんのなやみや不安な気持ちを受け止めてくれる人は必ずいます。

みなさんが，楽しい学校生活が送れることを願っています。

令和８年９月

呉市教育委員会教育長　多田　博