

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，気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なく，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，家族や先生，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。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。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。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，周囲の信頼できる大人に相談してみるようにしましょう。みなさんの悩みや不安な気持ちを受け止めてくれる人が必ずいます。

もし，周りの人に相談しづらいときは，電話やメール，そして，24時間365日相談可能な「呉こどもチャット相談」などで相談することができます。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。「心之声をきかせて」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。

みなさんが，自分らしく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