



令和5年9月21日

# 蒲刈中学校だより

発行：呉市立蒲刈中学校  
文責：校長 柿林 浩彦

第25号

## ウェルビーイング (well-being) ～健やかさ・幸福度～

最近、「ウェルビーイング (well-being)」という言葉聞くことが多いと思います。

今年の全国高校野球 夏の甲子園でベスト4に入った土浦日大高校には、野球部にウェルビーイング委員長がいるそうです。(委員長がテレビに出ていました。)

「ウェルビーイング」とは、心身ともに満たされた状態を表す言葉で「健やかさ・幸福度」とも言われます。土浦日大高校の野球部では、ウェルビーイング委員長が部員たちの心や身体の状態を把握しながら、部員たちが安心して野球に打ち込めるようマネージャー的な役割を果たしているそうです。

さて、2学期が始まって3週間過ぎますが、子どもたちの「ウェルビーイング」はどんな状態なのか気になっています。もしかしたら、何か悩みがあるのではないかと、悩んでも誰にも相談できないのではないかと考えてしまいます。呉市でも本校においても、「命を大切にする教育」を推進しています。「命を大切にする教育」では、子どもたちに困難な問題やストレスなどに遭遇してもすぐに立ち直ることができる力（心の回復力で「レジリエンス」と言います）や、困ったときに信頼できる人に助けを求めることができる力（相談できる力）を身に付けせるよう様々な取組を行います。

2学期になり、呉市教育委員会は「教育長メッセージ」を呉市教育委員会ホームページにアップしました。先週、子どもたちは教育長がメッセージを読む動画を視聴し、学級担任からの話もありました。

蒲刈中学校では、子どもたちに「学んで良かった」「努力して良かった」「自分が学んだことを使った結果、他の人を幸せにできた」と思える経験を積み、子どもたちの「ウェルビーイング」を高めるさせるよう教育を推進してまいります。

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、心がす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。

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。「相談してみよう」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を送れることを願っています。

令和5年9月

呉市教育委員会教育長 寺本 有伸



しょうがくせい  
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 ～



くれし しょうがくせい  
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  
いま きも  
は今、どんな気持ちでしょうか。ともだち はなし  
友達と話をしたり、みんなで勉  
きょう がくしゅうはっぴょうかい  
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、  
がっき ぎょうじ たの ひと  
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  
せいかつ がっこうせいかつ こま  
いるかもしれません。

みなさんだけでなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。わたし ふあん  
不安やなやみがあります。ふあん  
不安やなやみがあるときは、ひとり  
一人でかかえこまず、かぞく せんせい がっこう  
家族や先生、学校  
のスクールカウンセラー、ともだち  
友達など、しんらいでできる人になやみを話してみませんか。  
せんせい  
先生たちもあなたが抱えているころころ いた  
心の痛みについていっしょ かんが  
一緒に考えます。はなし き  
話を聞いても  
らうことで、ころころ  
心がすっと軽くなることもあります。そうだん  
相談してくれるとうれしいです。

どうしてもまわりの人に話しづらいときは、でんわ  
電話やメール、ネットでそうだん  
相談できるまどぐち  
窓口  
もあります。ひと そうだん  
人に相談することは決してけつ  
けつ はずかしいことではなく、い  
生きていくうえ  
でもたいせつ  
大切なことです。ためらわずにまずはそうだん  
相談してみましよう。「そうだん  
相談してみよう」の  
しょうかい  
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  
るひと かなら  
人が必ずいます。

がっき  
2学期もみなさんがげんき  
げんき どうこう  
元気に登校でき、たの  
楽しい学校生活が送れることをねが  
願っています。

れいわ ねん がつ  
令和5年9月

くれしきょういくいんかいきょういくちよう  
呉市教育委員会教育長 寺本 有伸



## 保護者のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和4年における児童生徒の自殺者数は過去最多の514人となり、大変憂慮すべき状況にあります。特に長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることも考えられます。



「自殺対策基本法」では、9月10日から9月16日の1週間を「自殺予防週間」と位置付けており、呉市においても、第5学年以上の子どもたちを対象に、夏休み明け前後の期間に、「こころとからだのアンケート」や個人面談を行い、一人一人の子どもたちのかけがえのない命を守るために取り組んでいるところです。

子どもたちは、人間関係の悩み、進路や将来の不安などを抱えていても、私たち大人に気付かれないよう必死に耐えていることがあります。保護者のみなさまには、お子様の態度に現れる微妙なサインに注意を払い、不安や悩みの声に耳を傾けていただければと思います。そして、しっかりとお子様の思いを受け止めていただき、大事なお子様が孤立することのないよう支援していただければと思います。その際には、下記の「自殺直前のサインの例」や「SOSを受け止めることができる大人になるための聞き方」も参考にいただければ幸いです。

### 参考1 自殺直前のサインの例

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

### 参考2 SOSを受け止めることができる大人になるための聞き方

- ・ 感情を込めたオウム返し
- ・ 詳しく聞かせて
- ・ 共感する
- ・ 受け止める

令和5年9月

呉市教育委員会教育長 寺本 有伸

