

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。

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が送れることを願っています。

令和6年9月

呉市教育委員会教育長 寺本 有伸





中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょう。学校で久しぶりに友人と話をしたり、一緒に授業を受けることが楽しみな人もいれば、もしかすると、進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、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。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。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

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。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

