

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ひと、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。また、とくに理由はなくても、きりよく  
気がわいてこなかったり、ぼん  
ふあん かか ひと  
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。

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  
私にも不安やなや  
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  
ともだち  
のスクールカウンセラー、友達など、しんらいできる人になやみを話してみませんか。  
ひと  
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ます。はなし き  
話を聞いても  
せんせい  
らうことで、こころ  
こころがずっとかる  
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  
恥ずかしいことではなく、い  
生きていくうえ  
うへとて  
も大切なことです。たいせつ  
ためらわずにまずはそうだん  
相談してみましよう。「こころ  
こえ  
心の声をきかせて」  
しょうかい  
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  
き  
れるひと  
ひとが必ずいます。

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

れいわ ねん がつ  
令和7年9月

くれしきょういくいいんかいきょういくちやう  
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6年の児童生徒の自殺者数は、529人（令和5年：513人）と過去最多であることが明らかになりました。如何なる事情であっても、子供たちが自ら命を絶つようなことはあってはならず、極めて重大に受け止める必要があります。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」も参考にさせて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7年9月

呉市教育委員会教育長 寺本 有伸

