

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、
げんき
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
れませんか。

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。



れいわ ねん がつ
令和8年9月

くれしきょういくいいんかいきょういくちよう
呉市教育委員会教育長 多田 博

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7年の児童生徒の自殺者数は、538人（令和6年：529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、大事なお子様を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
- ・ 物事に集中できなくなる
- ・ 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
- ・ 友人との交際をやめて、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8年9月

呉市教育委員会教育長 多田 博

