

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 いや ひと ふあん ひと  
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  
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 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  
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 は  
決して恥ずかしいことではなく、い  
生きていくうえ  
上でもたいせつ  
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  
元気にとうこう  
登校でき、たの  
楽しいがっこうせいかつ  
学校生活がおく  
ねが  
を願っています。

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ょう 寺本 有伸  
呉市教育委員会教育長



## 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

