

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、また、特に理由はなくとも、気力が湧いてこなかったり、漠然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、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。

また、あなた自身が友達から悩みを相談されることもあるかもしれません。あなた一人では受け止めきれないような深刻な悩みを相談されることもあるかもしれません。そんなときも一人で抱え込まず、周囲の大人に相談してみるようにないましょう。

もし、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。「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7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 ともだち はなし
は今、どんな気持ちでどうか。友達と話をしたり、みんなで勉
きょう 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、
せいかつ がっこうせいかつ こま いや 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
いるかもしれません。また、特に理由はなくとも、気力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。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、しんらいできる人になやみを話してみませんか。
せんせい かか ここ いた いっしょ かんが はなし き
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。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。相談してくれるとうれしいです。

まわ ひと はな てんわ そうだん まどぐち
どうしても周りの人に話しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口
ひと そうだん けつ は い うえ
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
たいせつ そうだん ここ こえ
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」
しようかい そうだんまどぐち
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
ひと からら き
れる人が必ずいます。

がっこう げんき とうこう たの がっこうせいかつ おく ねが
2学期もみんなが元気に登校でき、楽しい学校生活が送れることを願っています。

れいわ 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ょう てらもと ありのぶ
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」も参考にし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

