

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，特に理由はなくても，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。

また，あなた自身が友達から悩みを相談されることが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しましょう。

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