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なく，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，家族や先生，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。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。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。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，周囲の信頼できる大人に相談してみるようにしましょう。みなさんの悩みや不安な気持ちを受け止めてくれる人が必ずいます。

もし，周りの人に相談しづらいときは，電話やメール，そして，２４時間３６５日相談可能な「呉こどもチャット相談」などで相談することができます。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。

みなさんが，自分らしく学校生活が送れることを願っています。



令和８年９月

呉市教育委員会教育長　多田　博

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 ～



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，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るかもしれません。

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，心がす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。



令和８年９月

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
- 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

