

しょうがくせい  
小学生のみなさんへ

ふあん なや はな  
～ 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 がつき はじ  
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、どんな気持ちでしょうか。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 がつき ぎょうじ たの ひと  
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。

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。わたしにも不安やな  
やみがあります。ふあん なやみがあるときは、ひとり かぞく せんせい がっこう  
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、ともだち 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 かが かか ころこ 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、ころこ かる しょうだん  
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。

どうしてもまわりの人に話しづらいときは、でんわ やメール、ネットで相談できる窓口  
もあります。ひと しょうだん  
人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていくうえでと  
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よう。「相談してみよう」の  
たいせつ しょうかい しょうだんまどぐち  
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  
る人が必ずいます。

がつき げんき どうこう たの がっこうせいかつ おく ねが  
2学期もみなさんが元気に登校でき、楽しい学校生活を送れることを願っています。

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よう 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」も参考にさせ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

