



児童生徒の皆さんへ ～かけがえのない自分や友人を大切に～

昨年さくねんから、新型しんがたコロナウイルス感染かんせん症しやうにより、学校生活がっこうせいかつにもさまざまな影響えいきやうが出ています。皆さんの中なかにも、感染かんせんしたらどうしよう、友だちと遊あそべない、修学旅行しゅうがくりょや部活動ぶかつどうが制限せいげんされた、進路しんろや将来しやうらいが心配しんぱい、など不安ふあんや悩みなやを抱かかえている人がいると思います。

不安ふあんや悩みなやで心こころが辛つひくなることは、決して珍めづしいことではありません。誰だれにでも起きることです。特に思春期ししゆんきと呼ばれるときには、より不安定ふあんでいになりやすいと言われています。

中なかには、自分一人じぶんひとりでは解決かいけつできない大きな悩みなやを抱かかえてしまったり、一人で解決かいけつしようと頑張りがんばり続けて心こころが疲つかれてしまったりしている人もいます。

そのようなときは、家族かそくや先生せんせいなどに相談そうだんすることが大切です。「話を聴いてほしい」「助けてほしい」と伝えてみてください。大人おとなに話すのが少し難むずかしいと思ったら、友だちに話はなしてみてください。

もし、周まわりに気きになる友だちがいたら、「どうしたの」と声をかけてみましょう。とにかく話を聴きいてあげるだけでいいのです。そして、信頼しんらいできる大人おとなと一緒に相談そうだんにいきましょう。

このような、少しの勇氣ゆうき、少しの優しさやさしが、かけがえのない自分じぶんや、かけがえのない友人ゆうじんを守まもっていくことにつながります。

埼玉県教育委員会さいたまけんきょういく委員会では、24時間じかんの電話相談でんわそうだんも受け付けています。また、ホームページにも窓口まどぐちを案内あんないしています。周囲しゅういに相談そうだんしづらいときは、いつでも相談そうだんしてみてください。あなたの不安ふあんや悩みなやを必ず聴きいてくれます。

あなたは一人ひとりではありません。

「教育長メッセージ」



<https://www.youtube.com/watch?v=-XajLjLVBtC>

「困ったときの相談窓口」



<https://www.pref.saitama.lg.jp/e2201/kyouiku soudan.html>

