

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。

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。「相談してみよう」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を送れることを願っています。

令和5年9月

呉市教育委員会教育長 寺本 有伸

