



中学生・高校生のみなさんへ

～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。

誰にでも悩みや不安はあります。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、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。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。気軽にあなたの悩みを話してみてください。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、社会で生きていく上で必要な大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画

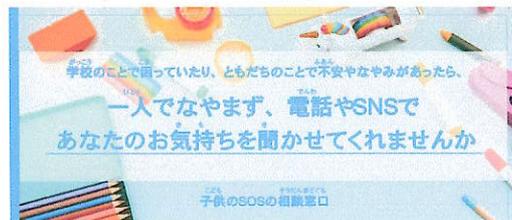


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和四年八月

文部科学大臣 永岡 桂子

保護者や学校関係者等のみなさまへ

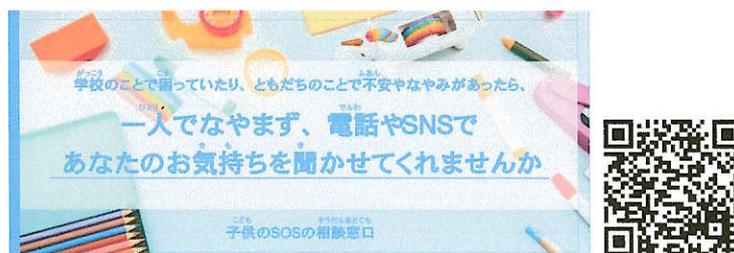
コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ 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

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密な連携体制を築いていただきますようお願いいたします。

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には学校や警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和四年八月
文部科学大臣 永岡 桂子

中学生・高校生の皆さんへ

夏休みが終わり、学校生活が始まります。皆さんの中には、学校が始まるのが楽しみな人もいれば、そうではない人もいると思います。また、人間関係の悩み、進路や将来の不安、家庭内の問題など、さまざまなストレスを抱えながら頑張っている人もいると思います。



不安や悩みなど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。特に、思春期と呼ばれる皆さんの心は、より不安定になりやすいと言われています。

そのようなときは、家族や先生、友達などの周りの人に相談してみてください。「話を聞いてほしい」「助けてほしい」と伝えてください。

もし、周りに気になる友達がいたら、「どうしたの?」と声をかけて話を聞いてあげてください。そして、信頼できる大人と一緒に相談しましょう。

埼玉県教育委員会では、SNS相談や24時間の電話相談を受け付けています。また、ホームページには「困ったときの相談窓口」も案内しています。周りの人に相談しづらいときは、いつでも相談してみてください。あなたの不安や悩みを必ず聞いてくれます。

よい子の電話教育相談

【電話】 #7300 または 0120-86-3192 (子供専用)
048-556-0874 (保護者専用)

毎日 24時間受付

【メール】 soudan@spec.ed.jp

困ったときの相談窓口

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/172129/030623.pdf>



埼玉県のマスコット「コバトン」「さいたまっち」

令和4年8月30日

埼玉県教育委員会教育長

高田直芳

保護者の皆様へ

夏季休業期間が終わり、お子様の新たな学校生活が始まります。お子様は、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。



不安や悩みなどで心が辛くなることは、一部の子供たちだけではなく、誰にでも起こることです。特に思春期と呼ばれる成長が著しい年代では、より心が不安定になりやすいと言われています。私たち周囲の大人は、そのことを今一度認識して、子供の不安や悩みを受け止め、かけがえのない子供たちを全力で守っていかねばなりません。

学校では、そのような状況を踏まえ、あらためて児童生徒一人一人に寄り添った対応をしております。学校内で心配なことがあれば、小さなことでも御家庭に連絡をさせていただきます。

保護者の皆様におかれましても、お子様の話を聞くとともに、普段と変わった様子がないか観察するなどしていただければと思います。もし、お子様の様子で少しでも気になることがある場合は、学校に御相談ください。

埼玉県教育委員会では、24時間の電話相談を受け付けています。また、ホームページには「困ったときの相談窓口」も案内しています。いつでも相談してみてください。

これからも、学校は御家庭と共にお子様を支えてまいりますので、よろしくお願いいたします。

よい子の電話教育相談

【電話】 #7300 または 0120-86-3192 (子供専用)

毎日 24時間受付

048-556-0874 (保護者専用)

【メール】 soudan@spec.ed.jp

困ったときの相談窓口

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/172129/030623.pdf>



埼玉県のマスコット「コバトン」(さいたまっちゃん)

令和4年8月30日

埼玉県教育委員会教育長

高田直芳

じどうせいと みな
児童生徒の皆さんへ

きょういくちやう
教育長メッセージ

なつやす たの じかん す
夏休みは楽しい時間を過ごすことができましたか。しんがっき ほじ じゆぎやう がっこう
新学期が始まり、授業や学校

ぎやうじ がっこうせいかつ たの ひと おお おも
行事など、学校生活を楽しみにしている人が多いと思います。

しかし、みなさんのなかには、せいげん せいかつ かん
制限された生活にストレスを感じていたり、がくしゆや
しょうらい なや
将来のことで悩んでいたりと、とも かんけい なや
友だちとの関係で悩んでいたりする人もいるかもしれ
ません。

もし、なや ふあん
悩みや不安なことがあれば、ひとり かいけつ
一人で解決しようとせずに、かぞく とも せんせい
家族や友だち、先生
など、まわりのひと たよ
人々を頼ってください。あなたのことをだいじ おも さき
大事に思い、支えてくれるひと
たくさんいます。まわりのひと い
人に言えないときは、でんわ
電話やインターネットでそうだん
相談するこ
ともできますので、いつでもそうだん
相談してください。

また、まわりにきになるとも
友だちがいたら、こえ
声をかけてあげてください。えがお
笑顔であい
さつをしたり、はな
話したりすることで、きもちが おち つ
気持ちが落ち着くことがあります。

じぶん
自分のことをたいせつ
大切にしてください。そして、じぶん おな
自分と同じくらいまわりのひと たいせつ
人も大切に
してください。かけがえのないいのち たいせつ
命を大切にしてください。

れいわ ねん がつ にち
令和4年8月29日

わらびしきやういくいんかいきやういくちやう まつもと たかお
蕨市教育委員会教育長 松本 隆男