

## 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<sup>さくねん</sup>から、新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>がっこうせいかつ</sup>により、学校生活<sup>えいきやう</sup>にもさまざまな影響<sup>えいきやう</sup>が出ています。皆さんの中<sup>みな</sup>にも、感染<sup>かんせん</sup>したらどうしよう、友達<sup>とも</sup>と遊ばない、修学旅行<sup>あそ</sup>や部活動<sup>しやうがくりよこ</sup>が制限<sup>ぶかつどう</sup>された、進路<sup>しんろ</sup>や将来<sup>しやうらい</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>、など不安<sup>ふあん</sup>や悩み<sup>なや</sup>を抱<sup>かか</sup>えている人がいると思います。

不安<sup>ふあん</sup>や悩み<sup>なや</sup>で心<sup>こころ</sup>が辛<sup>つら</sup>くなることは、決して珍<sup>めづら</sup>しいことではありません。誰<sup>だれ</sup>にでも起きることです。特に思春期<sup>とく</sup>と呼ばれるときには、より不安定<sup>ふあんてい</sup>になりやすいと言われています。

中<sup>なか</sup>には、自分<sup>じぶん</sup>一人<sup>かいつ</sup>では解決<sup>おお</sup>できない大きな悩み<sup>なや</sup>を抱<sup>かか</sup>えてしまったり、一人<sup>ひとり</sup>で解決<sup>かいつ</sup>しようと頑張り<sup>がんば</sup>続けて心<sup>こころ</sup>が疲<sup>つか</sup>れてしまったりしている人もいますかもしれません。

そのようなときは、家族<sup>かぞく</sup>や先生<sup>せんせい</sup>などに相談<sup>そうだん</sup>することが大切です。「話<sup>はなし</sup>を聴<sup>き</sup>いてほしい」「助けてほしい」と伝えてみてください。大人<sup>おとな</sup>に話す<sup>はな</sup>のが少し難<sup>すこ</sup>しいと思ったら、友達<sup>とも</sup>に話<sup>はなし</sup>てみましょう。

もし、周<sup>まわ</sup>りに気<sup>き</sup>になる友達<sup>とも</sup>がいたら、「どうしたの」と声<sup>こえ</sup>をかけてみましょう。とにかく話<sup>はなし</sup>を聴<sup>き</sup>いてあげるだけでいいのです。そして、信頼<sup>しんらい</sup>できる大人<sup>おとな</sup>と一緒に相談<sup>いっしょ</sup>にいきましょう。

このような、少し<sup>すこ</sup>の勇気<sup>ゆうき</sup>、少し<sup>すこ</sup>の優しさ<sup>やさ</sup>が、かけがえのない自分<sup>じぶん</sup>や、かけがえのない友人<sup>ゆうじん</sup>を守<sup>まも</sup>っていくことにつながります。

埼玉県教育委員会<sup>さいたまけんきやういっくいんかい</sup>では、24時間<sup>じかん</sup>の電話相談<sup>でんわそうだん</sup>も受け付けています。また、ホームページにも窓口<sup>まどぐち</sup>を案内<sup>あんない</sup>しています。周囲<sup>しゆゐ</sup>に相談<sup>そうだん</sup>しづらいときは、いつでも相談<sup>そうだん</sup>してみてください。あなたの不安<sup>ふあん</sup>や悩み<sup>なや</sup>を必ず聴<sup>き</sup>いてくれます。

あなたは一人<sup>ひとり</sup>ではありません。

### 「教育長メッセージ」

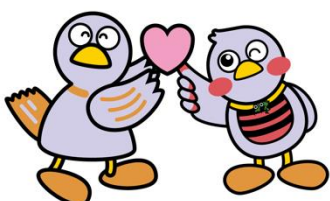


<https://www.youtube.com/watch?v=-XajLjLVBTc>

### 「困ったときの相談窓口」



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



埼玉県のマスコット「コバトン」「さいたまっち」

令和3年7月1日  
埼玉県教育委員会教育長 高田 直芳