

じどうせいと
児童生徒のみなさんへ

せかいじゅう ひとり じぶん たいせつ
～世界中にたった一人しかいない自分を大切にするために～

あげ おしきょういくいいんかいきょういくちょう いけの かずみ
上尾市教育委員会教育長 池野 和己

じどうせいと みな こんねんど すこ いちがつき しゅうりょう みな せいかつ
児童生徒の皆さん、今年度ももう少しで一学期が終了します。皆さんの生活も、
さくねん つづ しんがた かんせんしやう かんせんかくだい さまざま えいきやう う
昨年から続いている新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、様々な影響を
おも ともだち あそ がいしゆつ せいげん しんろ しょうらい
かけていると思います。友達と遊んだり、外出したりすることも制限され、進路や将来の
ことなど なや ふあん かか ひと
ことなど、悩みや不安を抱えている人もいます。

なや ふあん だれ う あ そうだん ひとり くる
そうした悩みや不安を、誰にも打ち明けられない、相談できないために、一人で苦
しんでいる人もいます。もし、かぞく せんせい う あ
家族や先生に打ち明けられるのであれば、
そうだん ゆうき こえ だ なか ともだち
相談できるのであれば、ぜひ、勇気をもって声を出してください。仲のよい友達に
そうだん
相談してみてください。

わたし ししゅんき よ ころ ひとり なや くる けいけん だれ う あ
私も思春期と呼ばれる頃に一人で悩み、苦しんだ経験があります。誰かに打ち明
けられたら、そうだん きも らく おも ひとり
相談できたら、どんなに気持ちも楽になるだろうと思いつつも、一人で
なや つづ けいけん
悩み続けた経験があります。

もし、どうしても打ち明けられなかったら、だれ こえ につき つ
誰にも声をかけられなかったら、日記を付
けてみてください。につき じぶん ほんとう きも か だれ み
日記に自分の本当の気持ちを書いてみるのです。誰に見せるの
でもありません。じぶん につき じぶん おも しょうじき につき
自分だけの日記です。自分の思いを正直に日記につづってみるの
です。か お じぶん よ じぶん きも らく
書き終えたら、自分で読んでみてください。いづれかでも自分の気持ちが楽に
なるはずです。

かぞく せんせい ともだち う あ し ひと
また、家族や先生、友達には打ち明けられないことでも、あなたの知らない人になら
そうだん おも だんわそうだん りやう
相談できるということもあるかと思つています。そんなときは、ぜひ電話相談を利用してく
ださい。

あげ おしきょういく だんわそうだん う つ あげ おしきょういくいいんかい かくがっこう
上尾市教育センターでは、電話相談を受け付けたり、上尾市教育委員会や各学校
のホームページにだんわそうだん まどぐち あんない かぞく せんせい ともだち う
電話相談の窓口を案内したりしています。家族や先生、友達に打
あ そうだん なやみ ふあん き
ち明けづらいときは、いつでも相談してみてください。あなたの悩みや不安を聴いて
くださるはずです。

せかいじゅう ひとり じぶん たいせつ ところ
世界中にたった一人しかいない自分を大切にしてください。心から願つてい
ます。