

令和3年8月17日

じどうせいと
児童生徒のみなさんへ

せかい ひとり じぶん たいせつ
～世界にたった一人しかいない自分を大切にしてください～

あげ おしきょういっくいんかいきょういっくちょう 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 なが なつやす すこ しゅうりょう に がつき はじ
児童生徒の皆さん、長かった夏休みも、もう少して終了し二学期が始まりますね。

さくねん つづ しんがた かんせんしゅう かんせんかくだい みな さまざま
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、皆さんも様々な
えいきょう う おも ともだち あそ がいしゅつ せいげん しんろ
影響を受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
しょうらい なや ふあん かか ひと
や将来のことなど、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、家族や先生に打ち明けられるのであれば、
ひと おも かぞく せんせい う あ
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 ゆうき こえ だ なか ともだち
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、相談できたら、どんなに気持ちが高く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。

う あ だれ こえ につき つ
もし、どうしても打ち明けられなかったら、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。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
につき じぶん ほんとう きも か だれ み
でもありません。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
じぶん につき じぶん おも しょうじき につき
です。書き終えたら、自分で読んでみてください。いくらかでも自分の気持ちが楽に
か お じぶん よ じぶん きも らく
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 でんわそうだん りょう
相談できるということもあるかと思えます。そんなときは、ぜひ電話相談を利用してく
ださい。

あげ おしきょういっく でんわそうだん う つ あげ おしきょういっくいんかい 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
でんわそうだん まどぐち あんない かぞく せんせい ともだち う
のホームページに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 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
せかい ひとり じぶん たいせつ
くださるはずです。世界にたった一人しかいない自分を大切にしてください、
ころ ねが
心から願っています。