

じどう せいと  
児童・生徒のみなさんへ

みなさん、こんにちは。もうすぐ夏休みが終わり、新しい学期がはじまります。今、どんな気持ちですごしていますか？

「学校が楽しみだな」と思っている人がいる一方で、「学校に行くのがしんどいな」「教室に入りにくいな」などと、不安やなやみ、心のモヤモヤをかかえている人もいるかもしれません。まず知ってほしいのは、そんなふうになやむことは、けっして特別なことではなく、ごく自然なことだということです。家でゆっくり休んだり、自分の好きなことをしたりして、自分のことを大事にして過ごしてくださいね。

もし、心が苦しかったり、どうしたらいいかと困ったりしたときは、その気持ちをだれかに話してみてください。家族、学校の先生、友達、スクールカウンセラーなど、自分が話しやすいと思う人がかまいません。また、電話などで相談できるところもあります。「たすけて」と言うことは、自分の心やいのちを守るための勇気ある一歩です。

あなたは一人ではありません。よかったら、あなたの今の気持ちを聞かせてくださいね。

れいわ ねん がつ  
令和8年8月

ふとうこうじどうせいとう たい しえんきょうぎかい  
不登校児童生徒等に対する支援協議会

とやまけんない がっこう ちいき こども ささ  
※富山県内の学校や地域みんなで子供を支えるチームです。



24 時間子ども SOS ダイアル

0120-0-78310