

## 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～

昨年さくねんから、新型しんがたコロナウイルス感染症かんせんしょうにより、学校生活がっこうせいかつにもさまざまな影響えいきょうが出ています。皆さんの中みなにも、感染かんせんしたらどうしよう、友だちともと遊あそべない、修学旅行しゅうがくりょこうや部活動ぶかつどうが制限せいげんされた、進路しんろや将来しょうらいが心配しんぱい、など不安ふあんや悩みなやを抱かかえている人がいると思います。

不安ふあんや悩みなやで心こころが辛つらくなることは、決して珍めづらしいことではありません。誰だれにでも起きることです。特に思春期ししゅんきと呼ばれるときには、より不安定ふあんていになりやすいと言いわれています。

中なかには、自分一人じぶんでは解決かいけつできない大きな悩みおおなやを抱かかえてしまったり、一人ひとりで解決かいけつしようと頑張りがんばつづけて心こころが疲つかれてしまったりしている人もいるかもしれません。

そのようなときは、家族かぞくや先生せんせいなどに相談そうだんすることが大切です。「話はなしを聴きいてほしい」「助けてほしい」と伝えてみてください。大人おとなに話はなしすのが少し難むずかしいと思ったら、友だちともに話はなしてみましょう。

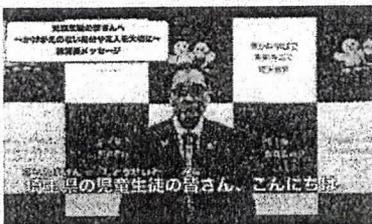
もし、周まわりに気きになる友だちともがいたら、「どうしたの」と声こえをかけてみましょう。とにかく話はなしを聴きいてあげるだけでいいのです。そして、信頼しんらいできる大人おとなと一緒に相談そうだんにいきましょう。

このような、少しすこの勇氣ゆうき、少しすこの優やさしさが、かけがえのない自分じぶんや、かけがえのない友人ゆうじんを守まもっていくことにつながります。

埼玉さいたま県教育委員会けんきょういんかいでは、24時間の電話相談でんわそうだんも受け付けています。また、ホームページにも窓口まどぐちを案内あんないしています。周囲しゅういに相談そうだんしづらいときは、いつでも相談そうだんしてみてください。あなたの不安ふあんや悩みなやを必かならず聴きいてくれます。

あなたは一人ひとりではありません。

### 「教育長メッセージ」

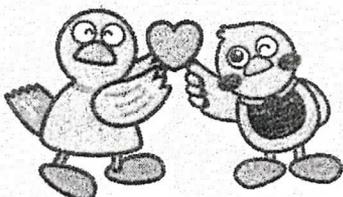


<https://www.youtube.com/watch?v=-XajLjLVBTC>

### 「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」「さいたまっちゃん」

令和3年7月1日  
埼玉県教育委員会教育長 高田 直芳