



# 生徒支援だより

No.17

夏休みの宿題が終わってなくても、  
好きな人に好きな人がいても、  
やりたいことが見つからなくても、  
テストでいい点がとれなくても、  
レギュラーになれなくても、  
推しが卒業しちゃっても、  
学校に行きたくなくても、  
バイトでやらかしちゃっても、  
知らない誰かに叩かれても、  
将来がどれだけ不安でも、  
足が臭くても、おケツがデカくても、  
ちょっとくらいお下品でも、  
サボっちゃう日があっても、  
自分なんかって思うことばかりでも、  
**キミは、いたほうがいいよ。**

**2学期がはじまって1か月  
疲れたときは話してみよう**

左の文章は、朝日新聞に掲載されたクレヨンしんちゃんの広告です。つらいことや大変なことがあっても「キミは、いたほうがいいよ」とメッセージを伝えています。

2学期が始まって1か月が経とうとしています。夏休み明けも頑張ってきた西崎中の皆さん。疲れもでてくるころではないでしょうか。そんな時は、あなたの気持ちを家族や友だち、先生など、誰かに話してみませんか？話すことで心が軽くなることもあるかもしれません。また、自分の周りで元気がない人がいたら、声をかけてみませんか。

私たちは一人じゃないですよ。

現在、西崎中学校では教育相談月間中です。お互いに声を掛け合ってください。

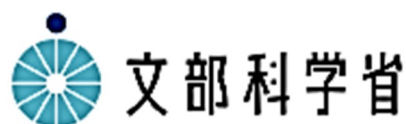


こうせいろうどうしょう  
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>





## 中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう～

もうすぐ夏休みが終わりますが、みなさんはどんな気持ちでしょう。進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

### 相談窓口の紹介動画



<https://youtu.be/Ci27x8vR06I>



### 電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/soitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/soitoshidou/06112210.htm)



令和5年8月  
文部科学大臣 永岡 桂子