

## 中学生・高校生のみなさんへ

夏休みが終わり、新学期が始まりますが、みなさんは今どんな気持ちでいますか。勉強や進路の問題で悩んだり、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たりする人もいるのではないのでしょうか。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあるものです。そんな時には、一人で抱え込まないで、家族、先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、周りの友だちなど、話せると思える人に悩みや不安を話してほしいと思います。誰かに話すことで気持ちが楽になることがあると言われていています。

「誰かに話を聞いてほしいな」と思った時には、電話相談や SNS 相談など、いろいろな方法で相談ができる、心と学びのサポートセンター「つなぐん」もあります。

自分の名前や学校名を言わなくても相談ができます。

大切なのは、あなたが一人で抱え込まず、誰かとつながることだと思っています。

また、「何かあったらお互いに相談しよう。」という雰囲気、みなさん同士でつくっていくことも大切です。あなたの周りで悩んでいる人がいたら、ぜひ、声をかけてみてください。

群馬県教育委員会は、学校の先生方とともに、みなさんを全力で応援します。みなさんは一人ではありません。みなさんが安心して、毎日充実した生活を送ることができるよう願っています。

令和6年8月 群馬県教育委員会  
教育長 平田 郁美