

## 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かんせんしやう症により、学校生活がっこうせいかつにもさまざまな影えいきやう響が出ていま  
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。特に思春期とくと呼ばれるときには、より不安ふあん定ていになりやすいと言われていいます。

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なやを抱かかえてしまったり、一人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、少しすこの勇気ゆうき、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。

埼玉県教育委員会さいたまけんきやういっくいんかいでは、24時間じかん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」

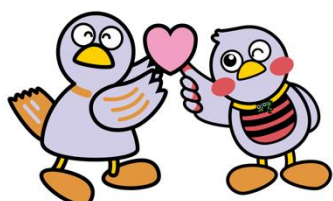


<https://www.youtube.com/watch?v=-XajLjLVBTc>

### 「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」

令和3年7月1日  
埼玉県教育委員会教育長 高田 直芳