

## じどう 児童のみなさんへ

もうすぐ2学期が始まりますね。楽しみにしている人、不安に感じている人、つらい気持ちの人もあるかもしれません。でも、不安になったりつらい気持ちになったりすることは、特別なことではありません。理由は違っても、誰にでもありうることなのです。

つらい気持ちをがまんしないでください。もし、学校に行くことが苦しければ、学校を休むことも必要です。大切なのは、無理をすることではなく、つらい気持ちや苦しい状況<sup>きょうきょう</sup>を少しでも減らしていくことです。

もし、困ったことや不安なこと、つらいことがあって苦しいときは、家族や先生、学校の心の教室相談員やスクールカウンセラーなどに話してみてください。一人で抱え込む必要はありません。一人で苦しい状況<sup>きょうきょう</sup>をがまんする必要はありません。誰かに話してみてください。周りの人に相談しにくい時は、電話で相談できる窓口があります。どんな形でもよいので、悩みを話してみてください。

また、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ声をかけてあげてください。そして、周りの信頼できる大人に教えてください。

2学期も、みなさんが自分らしく元気に生活ができることを願っています。

### そうだんまどぐち 【相談窓口】

☆24時間子供SOSダイヤル「子どもSOS ほっとライン24」

ぜんこくきょうつうだいやる  
全国共通ダイヤル ☎0120-0-78310

フリーダイヤルで、通話料は無料です（IP電話の一部はつながりません）

\*いじめの問題だけでなく、自分や友だちの命<sup>いのち</sup>に関わるSOSを相談してください

かすがいし ふとうこうそうだんしつ  
☆春日井市いじめ・不登校相談室

☎ 0568-34-8400



かすがいしきょういくいいんかい  
春日井市教育委員会