

# 藤久保中学校の皆さんへ



三芳町キャラクター  
「みらいくん」  
「のぞみちゃん」

夏休みが終わり、学校生活が始まって2ヶ月ほどが経過しようとしています。2学期の良いスタートがきれましたか。もしかしたら思い描いていた状況とはならず、学校生活を楽しく過ごせている人もいれば、そうではない人もいるかもしれません。友だちや先生との関係での悩み、進路や将来に関する悩み、家の事での悩みなど、さまざまなストレスを抱えている人もいるかもしれません。また、友だちと自分を比べて自信をなくすような場面があるかもしれません。不安や悩みなどで心が辛くなることは、決して珍しいことではなく、誰にでも起こることです。特に、思春期と呼ばれる皆さんの心は、より不安定になりやすいと言われています。そのようなときは、家族や先生、友だちなど、周りの人に相談してください。「話を聴いてほしい」「助けてほしい」と素直に伝えてみてください。友だちから相談を受けたら、優しい気持ちで、まずは話を聴いてください。話を聴いてくれるだけで心が楽になることもあります。周りの友だちが「いつもと違うな」「何か変だな」と思ったら、「どうしたの?」と声をかけてみてください。友達の悩みを自分だけで抱えてしまうと、自分自身が悩んでしまうことがあります。そのようなときは信頼できる大人と一緒に相談してみてください。皆さんの保護者、地域の方々、藤久保中学校の先生方など、周囲にいる大人は皆さんの味方です。担任や学年、部活の先生方でなくても大丈夫です。些細なことでも構わないので、一人で悩まず、いつでも相談をしてください。

令和6年10月15日

三芳町立藤久保中学校 校長

