

## 中学生・高校生のみなさんへ

～不安や悩みは、誰かに話そう～

夏休みが終わり、一か月近く経ちましたが、みなさんは充実した学校生活を送っていますか。様々な人間関係の中、いじめで悩んでいる人はいませんか。

いじめは、決して許されるものではありません。いじめで悩んでいる人は、絶対に、その悩みや不安を一人で抱え込まないでください。友達、家族、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に話をしてください。話すだけで、心が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（下段『熊本県相談窓口一覧』参照）。そこでは、いつでもあなたの悩みを聞いてくれます。

また、あなた自身の言動が、相手を苦しめていることはないでしょうか。たとえ、単なる悪ふざけで、いじめているつもりは無かったとしても、あなたの言葉や態度が、相手の心を傷つけ苦しめていることがないか、相手の気持ちを考え、思いやる気持ちで、今一度、振り返ってみてください。

そして、あなたの周りに実際にいじめを受けるなどして元気のない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけてください。そして、友だちを守るために何ができるか考え、行動しましょう。何もしないことは、いじめを肯定していることにもつながります。自分たちで抱えきれない悩みであれば、信頼できる大人の所と一緒に行って、相談してください。いじめの解消に向けての一步を、一緒に踏み出してください。

人に相談するという事は、生きていく上でとても大切なことです。悩みを打ち明けることは恥ずかしいことはありません。嫌なことがあったらどんなに小さいことでも、人を頼り、相談してください。

県教育委員会は、誰一人取り残すことなく、  
皆さんが安心して学校生活を送れるよう  
いじめをしない、いじめをさせない学校づくりに取り組んでいきます

『熊本県電話相談窓口一覧（令和5年度版）』

（熊本県教育委員会 HP より）

[https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/life/79276\\_92750\\_misc.pdf](https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/life/79276_92750_misc.pdf)



令和5年10月

熊本県 教育長 白石 伸一