



在家中だより

臨時号

No. 474 令和6年10月16日(水)

川口市立在家中中学校 川口市大字安行領在家272番地
048(295)4102 FAX 048(295)5661
URL <https://zaike-j-kawaguchi-saitama.edumap.jp/>



- ・心身ともにたくましい生徒
- ・自ら進んで学ぶ生徒
- ・豊かな情操を培う生徒

在家中生のみなさんへ ～不安や悩みを一人で抱えていませんか？～

校長 鈴木 玲

夏休みが終わり、学校生活が始まって1か月ほどが経ちました。2学期がスタートするとすぐに2年生の水上自然教室があったり新人戦があったりと、慌ただしい1か月間でした。その中でみなさんは、クラスや部活動の仲間たちとのつながりを改めて強めたことでしょうか。また、3年生は希望の進路実現のために自分自身と向き合う時間が増えてきました。だからこそ、友だちと過ごす時間が今まで以上に心の安らぐ時間だったり、気分をリフレッシュすることができる時間だと感じられたりするのではないのでしょうか。

みなさんは今、学校生活を楽しく過ごせていますか？ 友だちとのこと、成績や進路のこと、家族のこと、好きな人のこと……、何か、不安や悩みを抱えていませんか？ 不安や悩みは誰にでもあるものです。特に、思春期のみなさんの心は柔らかくて傷つきやすいため、少しのことで激しく揺れ動いたり、大きなダメージを受けたりします。自分一人で抱えた不安や悩みはどんどん膨らんで、嫌な思いばかりが心を満たしてしまうかもしれません。

そんな時にはぜひ周りの人に相談してください。自分の気持ちを素直に伝えてみてください。初めは勇気のいることかもしれませんが、しかし、話をしてみると、それだけで気持ちがすっと楽になることがあります。話を聴いてくれた相手のことばに「頑張ってみよう」と力が湧いてくることもあります。

また、もしも、みなさんの周りに元気のない人がいたら声をかけてみてください。その一言、その行動で力を分け与えてあげることができるかもしれません。

人に頼ることは弱さではありません。人を頼ることは自分に足りていないものを補い、自分を成長させるための手段です。

みなさんは決して一人ではないことを忘れないでください。

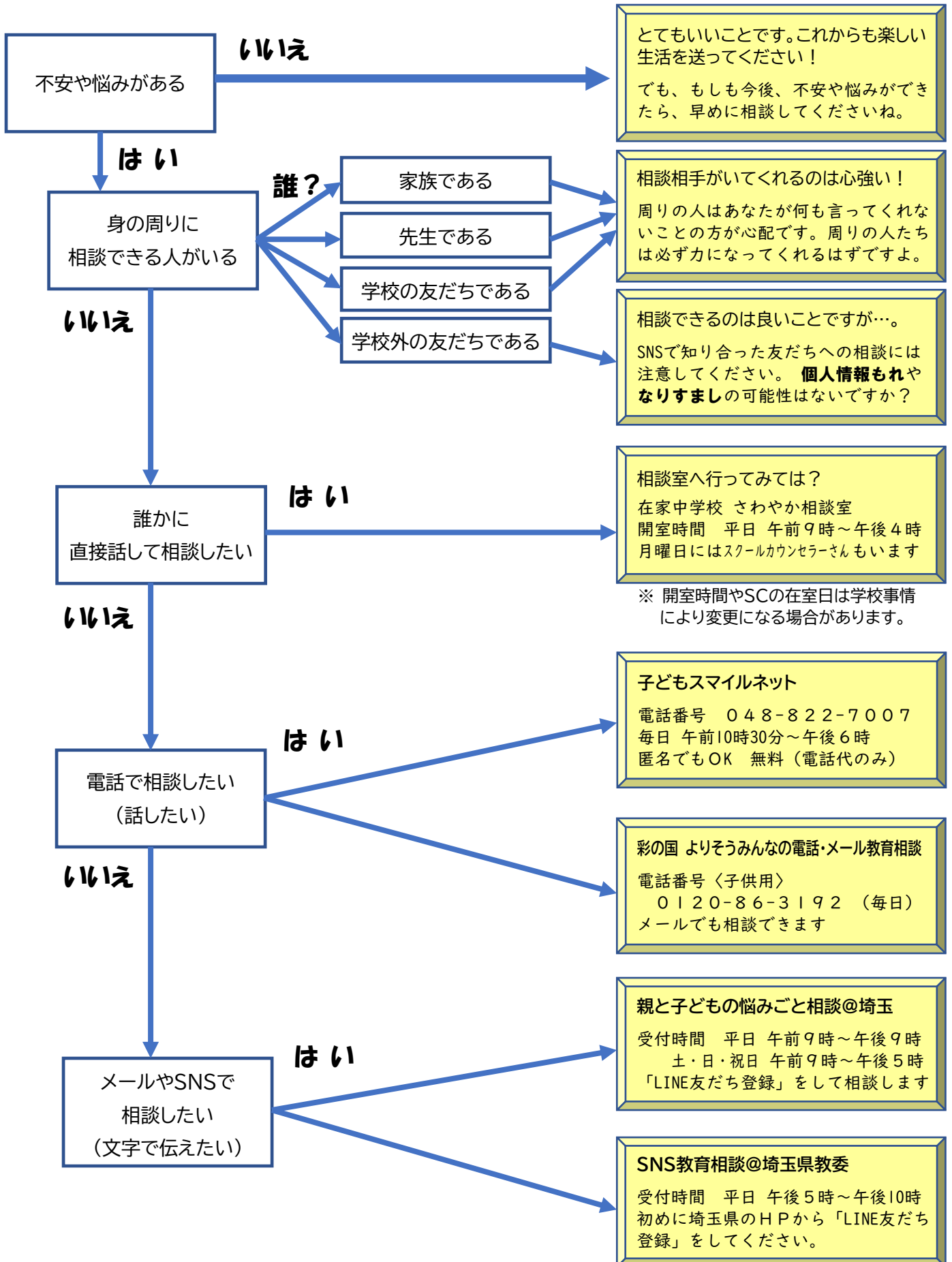
そして、みなさんの心と身体を大切にしてください。

在家中のマスコット

ポーちゃん



今、不安や悩みはありませんか？ その不安や悩みは誰かに相談できますか？



※掲載した相談窓口の詳細は、各ホームページで確認してください。

※ここに示した以外にも相談できる場所はたくさんあります。

自分に合った相談方法、相談窓口を探してみてください。