

中学生・高校生のみなさんへ

夏休みが終わり、新学期が始まりますが、みなさんは今どんな気持ちでいますか。勉強や進路の問題で悩んだり、ご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えていたりする人もいるのではないのでしょうか。

誰でも悩みや不安はあるものです。そんな時には、一人で抱え込まないで、家族、先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、周りの友だちなど、話せると思える人に悩みや不安を話してほしいと思います。誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。

身近な人に話しにくいと思った時には、電話相談や SNS 相談など、いろいろな方法で相談ができる、「心と学びのサポートセンター『つなぐん』」があります。匿名でも相談ができます。

大切なのは、あなたが一人で抱え込まず、誰かとつながることだと思っています。

また、「何かあったらお互いに相談しよう。」という雰囲気をも、みなさん同士でつくっていくことも大切です。あなたの周りで悩んでいる人がいたら、ぜひ、声をかけてみてください。

群馬県教育委員会は、学校の先生方とともに、みなさんを全力で応援します。みなさんは一人ではありません。みなさんが安心して、毎日の生活を送ることができるよう願っています。

心と学びのサポートセンター 「つなぐん」は[こちら](#)



令和7年8月 群馬県教育委員会
教育長 平田 郁美