

## 中学生・高校生の皆さんへ

夏休みが終わり、学校生活が始まります。皆さんの中には、学校が始まるのが楽しみな人もいれば、そうではない人もいます。また、人間関係の悩み、進路や将来の不安、家庭内の問題など、さまざまなストレスを抱えながら頑張っている人もいます。

不安や悩みなどで心が辛くなることは、決してあなたの心が弱いからではありません。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、友達などの周りの人に相談してみてください。「話を聞いてほしい」「助けてほしい」と伝えてください。

もし、周りに気になる友達がいたら、「どうしたの？」と声をかけて話を聞いてあげてください。そして、信頼できる大人と一緒に相談しましょう。

埼玉県教育委員会では、SNS相談や24時間の電話相談を受け付けています。また、ホームページには「困ったときの相談窓口」も案内しています。周りの人に相談しづらいときは、いつでも相談してみてください。あなたの不安や悩みを必ず聞いてくれます。

### よい子の電話教育相談

【電話】 #7300 または **0120-86-3192** (子供専用)  
**048-556-0874** (保護者専用)

毎日 24時間受付

【メール】 [soudan@spec.ed.jp](mailto:soudan@spec.ed.jp)

### 困ったときの相談窓口

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/172129/030623.pdf>



埼玉県のマスコット「コバトン」「さいたまっち」

令和4年8月30日

埼玉県教育委員会教育長 高田 直芳