

あしやし しょう ちゅうがっこう かよ
芦屋市の小・中学校に通うみなさんへ

たいせつ たいせつ
～あなたは大切な、大切なひとりです！

ひとり
一人でかかえこまないで！～

○ 毎日の生活の中で困ったとき、悩んでいるとき・・・

だれ がいや
誰かから嫌なことをされたり、言われたりすると、毎日がとてもつらく、どうすればよいか分からなくなることもあると思います。そんなとき、どうか一人で悩まないでください。あなたは、決して一人ではありません。あなたの周りには、あなたを大切な存在として守りたいと思ってくれている人や支えてくれる人がいます。

ちよくせつはな おも
もし、直接話しにくいと思ったら、お手紙や日記に書いてもいいので必ず友だちや先生、ピースサポーターなどあなたの周りの人たちに伝えてください。

○ また、誰かが困っていたり、悩んでいたりをみかけたら・・・

み みる
見て見ぬふりをしないで、先生など信頼できる身近な大人に相談しましょう。

また、いじめられているかもしれないと思ったら、「大丈夫？ 何かあったら話してね」と声をかけるだけでも、その子にとって心の支えになるはずです。

あるいは、少し勇気を出して、いじているかもしれない子に「もうやめなよ」と声をかけることができたなら、その子を立ち止まらせるきっかけになります。

ただし、「もうやめなよ」と言うのはとても勇気がいることで、誰にでもできることではありません。そんなときは、話題を変えるなどしてその場の空気を少し変えるだけでも、状況を和らげる一歩になります。あなたの気づきや声かけ、相談が、みんなを元気にする大きな力になります。

また、「次は自分が何かされるのではないかと心配になることもあると思います。そうした不安があるときは、決して一人で抱え込まず、その気持ちも含めて家族や先生などに相談してください。

○ また、もしあなたが誰かを傷つけてしまったかもしれないと感じているのなら・・・

それは自分がとってしまった行動と向き合うチャンスです。そのときの自分が、どんな気持ちで、どんな状況だったのかを振り返り、自分自身の言葉、態度を見直してみましょう。

自分のとった行動と真剣に向き合い、心の底から謝りたいと思ったのであれば、それを素直に言葉にして、相手に「ごめんなさい」と伝えることは、仲直りのきっかけになるとともに、あなたの成長にもつながります。

自分のことや友だちのことで気になることがあったときは、迷わずあなたの周りの人に伝えてください。相談してください。

こま
困ったことをできるだけ早く解決して、あなたも友だちも笑顔で心から安心して楽しい学校生活を送ることが、私たちの願いです。

あしやしきょういくちやう
芦屋市教育長

野村大祐 (のむら だいすけ)