

生徒支援室からのメッセージ

みなさん、こんにちは。

みなさんは「今日、学校に行きたくないな。」と思うことはありますか？
そんなとき、まわりの方はどんな言葉をかけてくれますか？
「頑張って行きなさい（行こう）。」ですか？
「休んでいいよ。」ですか？

この言葉は、どちらも正解だと思います。

頑張ることも大事だし、ゆっくり休むことも大事です。

でも、社会（世の中）では、
休むことはいけないことのように言われることが多いです。
「休む＝やりたくないことから逃げる」と感じている人も多いです。

それでも、自分の気持ちは自分にしかわかりません。
本当につらくて学校に行きたくないときは、休むことも必要です。

人間は、成長のために様々なことに挑戦する時には、
頑張ることが求められます。
動物も疲れたら休み、危険なことにあいそうになったら逃げ、
また動き（働き）ます。

「本当に疲れたときや危ないときは、休んでもいいんだよ」
って思います。

**みなさんも、疲れたときや危険なことにあいそうなときは、
休んで心と体を落ちつけて、楽になってきたら、
ちょっとずつ頑張ってみましょう。**



生徒支援・いじめ対策推進室
イメージキャラクター「ひばりん」

【一人で悩まないで、相談してみよう】

○ いばらき子どもSNS相談

URL: <https://line.me/R/ti/p/@190ostfe>

○ 子どもホットライン

TEL: 029-221-8181

○ 24時間子どもSOSダイヤル

TEL: 0120-0-78310