

このポストに  
手紙を出すと  
コカブさんに  
届くという



コカブ

# 聞いてよ コカブさん

発行 柏市福祉政策課

第1話 2026年7月号  
「夏休み明けの不安」の巻

コカブさんへ

わたしの悩みを聞いてください。わたしは、夏休みが終わるのがユーウツです。二学期が始まることを考えると不安で苦しくなります。最近、夜ねむれないし、食欲もないんです。わたしっておかしいですか…？すごくつらい…。

SNSとかで「つらければ学校に行かなくていい」っていう人もいます。でもどうせうちの親はゆるしてくれません。「休むな、行け」っていうと思う…どうしたらいいですか…



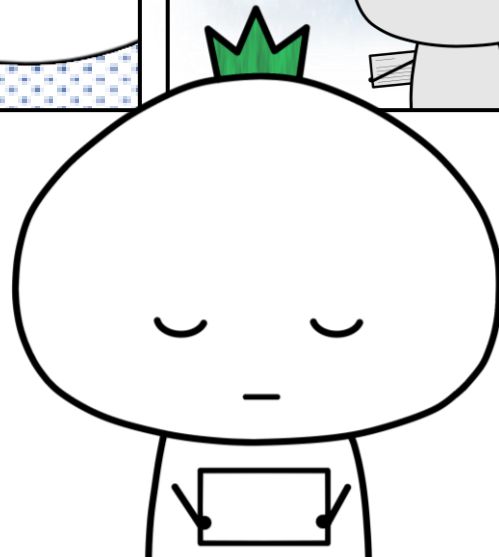
お手紙ありがとう  
読んだよ

二学期のこと考えて  
夏休み中もつらい思い  
しているんだね

きつとあなたを  
不安にさせる何が  
あるんだよね…

人って  
心がつらくなると  
体調にも出るから  
ねむれないのとかつて  
つらい証拠だと思っ  
ておかしいなんて  
思わないよ

どうにもつらいとキレて  
休むことは  
悪いことじゃない  
それで命が  
たすかることだってある



もし「限界で学校行けない」  
つてなったときに  
「家族がゆるしてくれない」  
つてなったら

よかったら  
ボクが伝えるから  
「市役所の人だつて  
こつ言つてるよー」つて  
この次のコマを  
家族に見せてみて

夏休みが明ける この時期  
つらくなる子が全国的に多いんです  
体調をくずす子  
朝起きられなくなる子  
学校に行けなくなる子  
生きることに絶望する子もいます

お子さんがつらそうだったら  
無理に理由を問いつめず  
まずは休ませて  
安心させてあげてください

これを家族に見せたのは  
お子さんからの**真剣なSOS**です  
だから  
甘えやなまけではありません

保護者の相談窓口も  
あるので  
「柏市 子どもが学校に  
行けない・行かないその時は」  
と検索してみてください

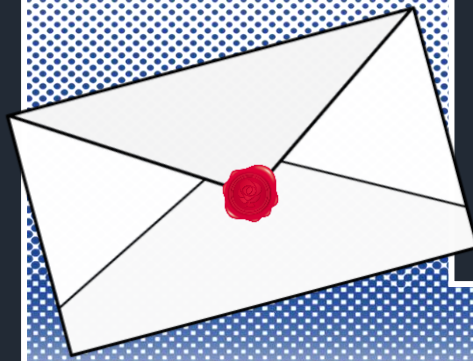
柏市役所職員より

わたしからも  
お願いします...



お願いします...

今あなたを不安に  
させていることは  
なんだろう...



休めるかの話の前に  
その何が  
そもそもの悩みだもんね

その「どうも」  
教えてもらえたら  
ボクもいっしょに  
考えるね

ここまで読んでくれたあなたへ もし夏休み明けが近づいてつらくなったら

「家族に見せるなんてムリだよ」「これ以上たえられない」という人もいると思う  
もしコカブさんのような人に「話を聞いてもらいたい」「助けが必要」と思ったら

↓ここから探せるよってことも ねんのため伝えておくね

子供のSOSの相談窓口

▶ 検索  
してみてね

「つらい」という感情は あなたの心やからだが出しているSOS  
休みたくても休めなくて必死に登校する子もいるけど  
もしつらかったら保健室に行ったりして自分を守ってあげてほしい  
もし休んだとしても罪悪感を持たなくていいんだよ  
(家族に分かってもらえるように保護者用アプリでもこのマンガを配信するね)

