



相談室だより

第5号

令和7年6月23日発行

宇都宮市立陽北中学校
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



一人じゃないということ

こんにちは、相談室です。

みなさんは、学校生活や日々の生活の中で、「これどうしたらいいんだろう？」と思うこと、ありますよね。友達のことや勉強のこと、時には家族との関係や将来のことまで、悩みが頭の中をぐるぐる回ることがあるかもしれません。そんなとき、心が重くなったり、一人ぼっちのように感じることもあるかもしれません。でも、そんな気持ちをどうしたらいいかわからないとき、ひとりで抱え込む必要はないんです。

悩みを持つことは悪いことではなく、むしろ成長の証^{あかし}です。悩みがあるということは、それだけ真剣に考え、未来に向き合っているということ。でも、その悩みを一人で抱え込むと、心の中にどんどん広がってしまうことがあります。そんなときに大切なのが「相談すること」です。

相談するというのは、自分の気持ちや悩みを誰かに伝えること。親や先生、友達、カウンセラーなど、身近に話を聞いてくれる人がいるはずです。相談することで、心がスッキリして悩みが少し軽くなったり、新しい解決策が見えてくることがあります。自分一人では思いつかなかったことを教えてもらえるかもしれません。

例えば、友達とのケンカで悩んでいるとします。「もう話しかけられない」と思ってしまふかもしれません。でも、誰かに相談してみることで新しい考え方に気づくかもしれません。「お互いに少し誤解^{ごかい}しているだけかも」「こんな風に話しかけてみたらどうかな」といったアドバイスをも^わらせることで、勇気が湧いてくることもあります。

相談することは、心の中を風通しよくするようなものです。悩みを誰かに伝えることで、心が軽くなり、前向きな



気持ちが生まれてくるんです。一人で抱え込むよりも、誰かに話してみる。それだけで未来が少しずつ明るく感じられるんです。

そして、相談を通じて生まれるのは、心のつながりです。相談することで自分が助けられるだけでなく、相手にも「頼られている安心感」を与えることができます。「相談する」というのは、勇気の証^{あかし}。その一言で、悩みを共有し、つながりを深め、さらに強くなるきっかけになるのです。

また、相談は問題を解決するだけではなく、自分自身の成長にもつながります。悩みを抱えたとき、誰かに助けを求めることは、自分が持つ可能性を広げる行動のひとつです。一人で抱え込むよりも、他者と協力して乗り越えることで、より大きな経験を得ることができるのです。

だから、もし今、悩みがあるなら、「ちょっと話してみようかな」と思ってみてください。どんなに小さな悩みでも話してみる価値があります。その一歩が、これからのあなたを支える大切な行動になるはずです。

あなたは決してひとりではありません。あなたの声を届けることで、助けてくれる人が必ずいるのです。そして、その勇気が未来を明るくする鍵になることを、信じてくださいね。

なにか困ったことがあったら、ひとりで抱え込まずに、話してみませんか？
あなたの声はとても大切に、相談室ではいつでも耳を傾ける準備ができています。



★SC・支援員勤務予定★（都合により、予定が変わる場合もあります）

6 月				
月	火	水	木	金
23☆	24☆	25☆	26☆	27★
30☆				

★SC勤務日、☆支援員勤務日
*2・3校時まで



7 月				
月	火	水	木	金
	1☆	2	3☆	4★☆
7	8☆	9☆*	10☆	11☆
14☆	15☆	16☆	17☆	18★☆
21	22☆	23☆	24☆	25☆
28☆	29☆	30☆	31☆	