



相談室だより

第12号

令和7年2月3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。



気づいていますか？ こころのSOS② ～そんな時どうする？～

★誰にだって苦しいとき・つらいときはある！

まず、みんなに知っていてほしいこと

からだが風邪をひくように、こころにも、つらい時や苦しい時があります。
それは誰にでもあり得ることです。

ちょっとしたこころの疲れがきっかけで、場合によっては消えたいと思う
ほどつらくなることもあるかもしれません。それは決して特別なことでは
ないのです。そう感じる自分を責めないでください。

たとえ、消えたいくらい苦しい気持ちになることがあったとしても、その
気持ちはいつまでも続くものではありません。



★苦しくなる前にリラックスの方法を見つける

いろいろな対処法を試してみよう！

ちょっとしたこころの疲れもためこんでしまうと、つらく苦しくなるかもしれません。小さな
疲れのうちに気持ちがすっきりする方法を見つけてみませんか。

〔例えば…〕深呼吸をする・おしゃべりをする・グチを言う・好きなことに打ち込む
思い切り泣く など

★つらいときには人に話してもいい

「自分で解決しなきゃ」「話したって仕方がない」「つらいなんて言うの
は自分のキャラじゃない！」そんな気持ちからつらさを抱え込んでしまう
ことがあります。でも、「つらい気持ちや思いを伝える」ことの方が大切
で重要なことです。



★あなたにとって信頼できる人は？

深刻な内容ほど誰に話してよいか迷うかもしれません。みなさんの周り
にはいろいろな大人がいます。どんな人がいるか一度考えてみましょう。

信頼できる人につらいことを話すと、心配させたり迷惑をかけてしまう
のではないかと、がっかりさせてしまうのではないかと思います。

でも、あなたが信頼できると思った人ならば、あなたが自分のことを信
じてくれ、本当の気持ちを伝えてくれたことを、むしろうれしく感じるは
ずです。



あなただけではありません…

つらい時に話を聴いてもらおうと少しところが軽くなるように、友達がつらい時には、その話に耳を傾けられる人でありたいですね。信頼してお互いの気持ちを伝えるためにも、軽い気持ちで他人に話したり、話してくれたことを笑ったり茶化^{ちやか}したりしないようにしましょう。相手は笑顔でもこの中ではいっぱいはいいかもしれません。

友達のSOSには「きょうしつ」を！

友達のつらさ・ピンチに^きづく

友達の気持ちに^よりそう

友達の悩みをありのままだに^うけとめる

^しんらいでできる大人に

^つなげよう

普段と違う友達の様子や表情が気になったら声をかけてみましょう。
アドバイスはなくていいのです。友達のそばに寄りそい、耳を傾けるだけでも充分です。

批判や忠告^{ちゅうこう}はひかえて、つらい気持ちをそのまま受け止めましょう。

また、自分一人で抱え込まず、重い話題（自分がつらくなる、相手がとてもしんどそうに見える、自分ではどうしていいかわからないなどの時）は信頼できる大人につなげる（相談するよう伝えたり、手伝ったりする）ことも考えてみましょう。



★SC・MS勤務予定★（都合により、予定が変わる場合もあります）

2 月				
月	火	水	木	金
3	4☆	5★☆	6☆	7
10	11	12	13☆	14☆
17	18☆	19★☆	20	21☆
24	25☆	26★☆	27	28☆

★SC勤務日、☆MS勤務日

3 月				
月	火	水	木	金
3	4☆	5★☆	6	7☆
10☆	11☆	12☆	13	14★
17	18☆	19★☆	20	21☆
24	25	26	27	28
31				



カウンセリングルームに直通電話が入りました。

☎028（621）8584