



相談室だより

第3号

令和7年5月30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。



心の相談室 ～せせらぎルームについて～

人間は誰でも、多かれ少なかれ「悩み」を抱えています。悩むことは、年齢や性別に関係なく、誰にでもあるものなのです。特に、中学生である皆さんは思春期ですから「悩みがあって当たり前」なんです。あなたは今、何かに悩んでいませんか？

「誰かに伝えたいけど、勇気がない」「困っている人がいるけど、声をかけることができない」
「ただ、自分の思いを知ってもらいたいただけなんだけど…」

そんなあなたのために、心の相談室～せせらぎルーム～では、「心のポスト」を設置しています。



SC林先生や支援員の山崎先生が来校している日の「昼休み」は、せせらぎルームを開放しています。遊びに来てくださいね。まっています。

*面談や都合により閉室(closed)しているときもありますので、スケジュール表やせせらぎルームまで来て確認してくださいね。



新学期が始まって、少しずつ疲れが溜まってくる頃ですね。かしこまった相談でなくても、グチや聞いてほしいことなどあれば、いつでも気軽に立ち寄ってください。秘密は必ず守りますよ！

「心のポスト」に関するQ&A

Q 1. 「心のポスト」って何ですか？

先生や友達に話しにくいことを書いて投函できるポストのことです。「直接相談したいこと」はもちろん「ただ誰かに知ってほしいだけのこと」も投函とうかんできます。

Q 2. どこにあるんですか？

せせらぎルーム入り口前のところにあります。あまり人が通らない所です。安心して投函とうかんしてください。直接せせらぎルームに話をしにきても大丈夫ですよ。

Q 3. 「悩み事」しか書いたらだめですか？

いいえ。悩み事以外でも大丈夫です。「嬉うれしかったこと」「楽しかったこと」「悲しかったこと」「腹が立ったこと」など、あなたが誰かに話したいことであれば何でもOK！ 学習や部活動に関すること、自分の性格や進路について、友人関係やその他いろいろ…なんでもいいですよ。

Q 4. 所定の用紙しか使えないんですか？

いいえ。どんな紙でも大丈夫です。相談用紙（教室やポストのところにあります）を持って帰って書くか、自分でルーズリーフ等を書いて持ってくるか、どちらでも大丈夫！ ただし、自分で紙を用意したときは、「直接相談希望」かどうかを必ず書いてくださいね。

Q 5. 「直接相談希望」の場合「相談相手」は選べますか？

はい、選べます。学年等関係なく、相談したい先生の名前を書いて下さい。
S C 林先生、支援員の山崎先生以外の先生でも大丈夫です。日時や場所を調整の上、後日、連絡します。

Q 6. 秘密は守られますか？

安心して下さい。絶対に守ります。
「心のポスト」は、S C 林先生、支援員の山崎先生しか開けません。