



相談室だより

第8号

令和7年9月5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。



9月のはじまりに… ～「行きたくない気持」に気づいたときに～

夏休みが終わり、また学校が始まります。朝の空気に少しずつ秋の気配が混じりはじめるこの季節、心の中にもさまざまな思いが浮かんでくる頃かもしれません。

「学校に行きたくない」「朝起きるのがつらい」「なんとなく不安」
そんな気持ちを抱えている人も、きっと少なくないはずです。

実は、9月1日は、全国的に見ても、心の不調が表に出やすい日だと言われています。特に、学校が再開するタイミングは、生活のリズムが大きく変わることもあり、心に負担がかかりやすいのです。

でも、「行きたくない」と思うことは、決して悪いことではありません。それは、自分の心や体が「今はちょっとしんどいよ」と教えてくれているサインかもしれません。無理に気持ちを押し込めたり、頑張りすぎたりする必要はありません。

大切なのは、「そんなふうに感じている自分」に気づいてあげること。そして、できれば誰かにその気持ちを伝えてみることです。

相談室は、そうした気持ちを受け止める場所です。

「学校に来られなくても、話せる場所がある」「相談室は、来るだけでもいい」
そんなふうに思ってもらえたら、少し安心できるかもしれません。

言葉にしづらいモヤモヤや不安は、行動や体調の変化として表れることがあります。たとえば、

- ・食欲がない
- ・眠れない、または寝すぎる
- ・表情がかたくなる
- ・好きだったことに興味が持てなくなる
- ・イライラしたり、涙が出たりする



こうした変化は、心が「ちょっと疲れてるよ」と教えてくれているサインかもしれません。自分では気づきにくいこともあるので、周りの人が気づいてくれることもあります。

「相談するのは恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」

そんなふうを感じる人もいるかもしれません。でも、相談することは「弱さ」ではなく、「自分を守る力」です。そのことを、どうか忘れないでいてほしいと思います。

最近では、LINEやチャットなど、顔を見せずに相談できる窓口もあります。文字だけで話せることで、少し気持ちが楽になる人もいます。「誰かに話してみる」ことが、心を守る第一歩になることもあるのです。

9月は、心のエネルギーを整える大切な時期です。

「少しずつ慣れていけばいい」「秋は必ず来る」

そんな見通しを持ちながら、今の自分を大切にしてほしいと思います。

学校は、楽しいこともあれば、しんどいこともある場所です。だからこそ、「安心して過ごせる場所」「自分らしくいられる場所」であってほしい。相談室も、そのためにあります。

もし、話したいことがあれば、いつでも来てください。話すだけでも、心が少し軽くなることがあります。そして、あなたの気持ちを受け止めてくれる人は、必ずいます。

この9月が、あなたにとって「自分を大切にできる一歩」になりますように。相談室は、いつでも、どんな時でも、あなたの味方です。

※「心のポスト」も利用してくださいね。「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。待ってます。（山崎）



★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）

9 月					10 月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
1☆	2☆	3☆	4☆	5☆			1☆	2☆	3★☆
8☆	9☆	10☆	11☆	12★☆	6☆	7☆	8☆	9☆	10☆
15	16☆	17☆	18☆	19☆	13	14	15	16☆	17☆
22☆	23	24☆	25☆	26★☆	20☆	21☆	22☆	23☆	24☆
29☆	30☆				27☆	28☆	29☆	30☆	31★☆

★SC勤務日（林先生）、☆支援員勤務日（山崎先生）

カウンセリングルーム直通電話：621-8584