



相談室だより

第9号

令和7年11月6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。



自分を整える11月 ～心と体にやさしく～

秋の深まりとともに、朝晩の冷え込みがぐっと増してきました。校内では文化祭・合唱コンクールの余韻が残る中、少しずつ冬に向けた空気も漂い始めています。そんな11月は、心と体の「セルフケア」を意識するのにぴったりの季節です。

★生徒のみなさんへ★

文化祭、おつかれさまでした！ 準備や本番で忙しかった分、今はちょっと疲れが出ている人もいるかもしれませんね。気温の変化も大きく、体調を崩しやすい時期です。インフルエンザの流行も始まっています。まずは、体を整えることから始めてみましょう。

- ☆ 睡眠時間、足りていますか？
- ☆ 朝ごはん、ちゃんと食べていますか？
- ☆ 手洗い・うがい・マスクで予防できることもあります！

体の調子が整うと、気持ちも少しずつ落ち着いてきます。逆に、疲れやストレスがたまると、やる気が出なかったり、イライラしたりすることもありますよね。そんな時は、「自分の気持ちに気づく」ことが大事です。

「なんだか気持ちが落ち着かない」「やる気が出ない」そんな時は、深呼吸してみたり、好きな音楽を聴いたり、ほんの少しでも自分をほぐす時間をつくってみてください。誰かに話すことで、気持ちが整理されることもあります。

相談室は、いつでもあなたの味方です。話したいことがあるとき、話す言葉が見つからないときでも、ふらっと立ち寄ってくれて大丈夫。「がんばる」だけじゃなくて、「休む」「整える」も大切な力です。この秋、自分を大切にする時間を、少しずつ増やしていきましょう。



「自分を整える力」は、これからの季節を乗り越えるための準備でもあります。生活習慣を見直したり、気持ちの整理をしたりすることで、2学期をより充実させていく力が育っていきます。

★保護者の皆さまへ★

日々のご支援、ありがとうございます。季節の変わり目は、体調だけでなく、心のバランスも崩れやすい時期です。文化祭・合唱コンクールを終えた達成感と疲れ、そして1年も後半に入った緊張感が入り混じるこの時期、生徒たちの表情や行動にも揺らぎが見られることがあります。

「なんとなく元気がない」「口数が減った」「イライラしている」など、ちょっとした変化が気になるときは、ぜひお子さんの様子に耳を傾けてみてください。言葉にできない思いを抱えていることもあります。そんな時は、無理に聞き出そうとせず、「気にかけているよ」という気持ちを伝えるだけでも、安心につながります。

相談室では、心と体のセルフケアをテーマに、生徒たちが自分自身を整えるきっかけを持てるよう、声かけやサポートを行っています。必要に応じて、保護者の皆さまとの連携もさせていただきますので、気になることがありましたら遠慮なくご相談ください。

11月は、冬に向けての準備期間でもあります。あたたかい食事、ゆったりした時間、そして「話せる場」が、子どもたちの安心につながります。ご家庭でも、ちょっとした会話やふれあいの時間を大切にいただけたら嬉しいです。

「整える」という言葉には、無理なく、自然に、自分らしく過ごすためのヒントが詰まっています。生徒たちが自分のペースで歩いていけるよう、学校と家庭があたたかくつながっていかれたらと思います。



★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）

11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（林先生）

☆支援員勤務日（山崎先生）

12月				
月	火	水	木	金
1☆	2☆	3☆	4☆	5★☆
8☆	9☆	10☆	11☆	12★☆
15☆	16☆	17☆	18☆	19★☆
22☆	23☆	24☆	25☆	26
29	30	31		

カウンセリングルーム直通電話：621-8584