



相談室だより

第11号

令和7年12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。



今年の自分にありがとう！

今年も残すところわずかとなりました。校庭の木々はすっかり葉を落とし、朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってきました。12月は、一年の締めくくりであると同時に、新しい年を迎える準備の時期でもあります。生徒の皆さんにとっては、冬休みだけでなく、私立の入試（3年生）や第2回実力テスト（1・2年生）を控え、心も体も少し慌^{あわ}ただしくなる季節かもしれません。そんな時こそ、立ち止まって自分を振り返り、頑張った自分に「ありがとう」を伝える時間を持つてほしいと思います。

相談室には、日々さまざまな声が届きます。

「テストで思うように点が取れなかった」「友達との関係で少し悩んでいる」「部活動でうまくいかず落ち込んでいる」…。

一人ひとりの悩みは違っても、共通しているのは「誰かに話すことで心が軽くなる」ということです。ある生徒は「友達に励まされて、また頑張ろうと思えた」と話してくれました。別の生徒は「先生に相談したら、気持ちが整理できた」と笑顔を見せてくれました。人に話すことで安心できる、支え合うことで前に進める… そんな経験が、皆さんのレジリエンス（困難を乗り越える力）を育てていきます。

冬休みは、心と体を休める大切な時間です。けれども「休む」だけでなく、「楽しむ」「振り返る」ことも意識してみましょう。

例えば、家族と一緒に過ごす時間を増やす、趣味に没頭する、読書や映画で新しい世界に触れる…。

そうした体験は、次の学期に向けてのエネルギーになります。そして、ぜひ「できたこと探し」をしてみてください。勉強で理解できるようになったこと、部活動で成長したこと、友達と協力できたこと…。小さなことでも「できた」と感じられる経験を振り返ると、自分に自信が持てます。

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 勉強でできるようになったこと | <input type="checkbox"/> 部活動で成長したこと |
| <input type="checkbox"/> 友達と協力できたこと | <input type="checkbox"/> 家族に感謝できたこと |
| <input type="checkbox"/> 自分を励ましたこと | |



☞ このチェック欄を使って、自分の一年を振り返ってみましょう。

書き込むことで「自分はこんなに頑張ったんだ」と実感できます。

★保護者の皆様へ★

冬休みは、お子さんと一緒に一年を振り返る良い機会です。「今年できるようになったことは何かな？」と問いかけてみてください。点数や結果だけでなく、努力の過程や人との関わりを認めてあげることで、お子さんの自己効力感は大きく育ちます。時には「今年一番楽しかったことは？」と聞いてみるのも良いでしょう。笑顔で語るその瞬間が、家族の絆を深める時間になります。



相談室では、いつでも皆さんを待っています。悩みや不安があるときはもちろん、ちょっとした雑談や「聞いてほしい」という気持ちでも構いません。ここは安心して話せる場所です。先生方も、日々さまざまな場面で皆さんを支えています。授業中のちょっとした声かけや、休み時間の何気ない会話も、心を温めてくれる大切な時間です。友達と励まし合ったり、先生に相談して気持ちを整理したりすることで、安心して次の一步を踏み出すことができます。

冬休みは、そうした「人とのつながり」を改めて感じる良い機会です。家族や友達、先生方との関わりを振り返り、「支えてくれる人がいる」ということを心に留めてみましょう。

★最後に、生徒のみなさんへ…★

「今年の自分にありがとう」と伝えてみてください。頑張った自分、挑戦した自分、時には失敗した自分も含めて、すべてが大切な経験です。新しい年は、また新しい挑戦が待っています。安心して一步を踏み出せるように、相談室も皆さんを応援しています。

どうぞ、心も体も温かく、良い冬休みを過ごしてください。そして、新しい年を笑顔で迎えましょう。



★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）

１ 月				
月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8 ☆	9 ☆
12	13 ☆	14 ☆	15 ☆	16 ★☆
19 ☆	20 ☆	21 ☆	22 ☆	23 ★☆
26 ☆	27 ☆	28 ☆	29 ☆	30 ★☆

２ 月				
月	火	水	木	金
2 ☆	3 ☆	4	5 ☆	6 ★☆
9 ☆	10 ☆	11	12 ☆	13 ★☆
16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 ★☆
23	24 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ★☆

★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