



相談室だより

第12号

令和8年1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。



サポートルームってどんな場所？

こんにちは。寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。校庭の木々が芽吹き始め、日差しもやわらかくなってきましたね。新しい学年への期待と不安が入り混じるこの季節、心も体も少しずつ整えていく時期です。

さて、今回の相談室だよりでは、「サポートルーム」についてご紹介します。

「サポートルームってどんなところ？」「誰が使うの？」「どんな風に過ごすの？」そんな疑問や不安を持っている方もいるかもしれません。今回は、実際の様子や生徒の声を交えながら、サポートルームの役割や大切にしていることをお伝えしたいと思います。



★サポートルームとは？★

サポートルームは、教室で過ごすことが難しいと感じたときに、安心して過ごせる場所です。

「朝、学校に来たけれど教室に入るのがつらい」「人が多いと緊張してしまう」「気持ちが落ち着かない」——そんなとき、無理に頑張るのではなく、自分のペースで過ごすことができるのがサポートルームです。

ここでは、プリント学習（個人用PCを使って、リモートで授業を受けることもできます）をしたり、先生とお話ししたり、静かに読書をしたりと、その子に合った過ごし方ができます。時には、ただゆっくりと座っているだけでもいいのです。大切なのは、「安心できること」「自分らしくいられること」。それが、次の一步につながる力になります。

また、サポートルームは“ずっとそこにいる場所”ではなく、“次のステップへ進むための場所”でもあります。少しずつ教室に戻る準備をしたり、友達との関わりを取り戻したり、自分の気持ちと向き合いながら、未来に向かって歩き出すための「心のリハビリ」の場もあるのです。



★生徒の声から★

実際にサポートルームを利用した生徒（卒業生）の声を、いくつかご紹介します。

最初は不安だったけど、ここに来て先生と話すうちに、少しずつ気持ちが軽くなってきました。今は、毎日来るのが楽しみです。

教室に戻るのはまだこわいけど、サポートルームで勉強を続けていたら、自信がついてきました。少しずつ、できることができてきた気がします。

ここでは、自分の気持ちを否定されないのがうれしい。『それでいいよ』って言ってもらえると、ホッとします。

朝、学校に来るのが辛かったけど、サポートルームがあると思うと、ちょっとだけ頑張れます。

どの生徒も、それぞれのペースで、自分の気持ちと向き合いながら過ごしています。サポートルームは、そんな“心の居場所”として、そっと寄り添う存在でありたいと願っています。

★保護者の皆様へ★

お子さんがサポートルームを利用するに、不安や戸惑いを感じる方もいらっしゃるかもしれません。でも、これは「逃げ」ではなく、「自分を守る力」のあらわれです。

無理をして心が疲れてしまうよりも、安心できる場所でエネルギーをためることの方が、ずっと大切です。

サポートルームでは、学習の継続や生活リズムの安定を大切にしながら、少しずつ教室への復帰や学校生活への参加を目指していきます。もちろん、すぐに結果が出るわけではありません。時間がかかることもあります。でも、その「待つ時間」こそが、子どもたちにとって大切な成長の一歩なのです。

保護者の皆さんには、どうか焦らず、温かく見守っていただけたらと思います。お子さんの気持ちに寄り添いながら、私たちと一緒に支えていきましょう。

★さいごに…★

春は、出会いと別れの季節。心がふわふわと揺れやすい時期もあります。そんなときこそ、自分の気持ちに耳を傾け、無理せず過ごすことが大切です。

サポートルームは、いつでも開いています。

「ちょっと疲れたな」「今日は静かに過ごしたいな」そんなときは、どうぞ気軽に立ち寄ってくださいね。

ここには、あなたの味方がいます。あなたのペースで、一歩ずつ進んでいきましょう。

春の光が、みなさん的心にもやさしく届きますように。

今日も、明日も、サポートルームはあなたを待っています。