



相談室だより

第13号

令和8年1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。



それぞれの場所で、それぞれの歩みを ～別室登校という選択～

「教室に入るのがつらい」「朝、学校に来るだけで精一杯」

そんな気持ちを抱えながらも、毎日を懸命に過ごしている生徒がいます。最近、相談室や別室で過ごす生徒が少しずつ増えてきました。今回は、“別室登校”という選択について、少しお話したいと思います。

別室登校とは、教室以外の場所で学校生活を送ること。たとえば、相談室や空き教室、保健室などで、自分のペースで学習したり、静かに過ごしたりすることです。理由は人それぞれ。人間関係に悩んでいる子、体調や気分が不安定な子、教室の雰囲気に圧倒されてしまう子…。どの理由も、決して“甘え”ではありません。

「教室にいない=学校に来ていない」ではありません。

むしろ、つらさを抱えながらも「学校に行こう」と決めて登校していることは、とても大きな一歩です。別室登校は、“逃げ”ではなく、“自分を守る力”的なあらわれ。自分の気持ちに正直になって、「今はここが安心できる」と感じられる場所を選ぶことは、立派な選択です。

ある生徒は、こう話してくれました。

「教室に戻らなきゃって思ってた。でも、相談室で過ごしてるうちに、“今の自分を大事にしていいんだ”って思えるようになった。焦らなくてもいいって言ってもらえて、少しずつ気持ちが楽になった。」

別室登校は、ゴールではなく“通過点”です。そこからまた教室に戻る子もいれば、少し長く別室で過ごす子もいます。大切なのは、「どこにいるか」ではなく、「どう過ごしているか」。安心できる場所で、自分のペースで過ごすことが、心の回復や成長につながっていきます。



私たち大人にできることは、「見守ること」「受けとめること」「信じること」。

「どうして教室に行けないの？」と問い合わせるのでなく、「来てくれてうれしいよ」「今日もがんばったね」と声をかけることが、子どもたちの心を支える力になります。

また、別室登校をしている子どもたちは、決して“特別な存在”ではありません。誰にでも、心が疲れるときがあります。そんなときに、安心して過ごせる場所があること。それが、学校という場所のあたたかさだと思うのです。

進級や進学を前に、心がざわざわするこの季節。

「みんなと同じようにできない自分はダメなんじゃないか」と感じてしまうこともあるかもしれません。でも、そんなことはありません。人にはそれぞれのペースがあり、それぞれの歩み方があります。大切なのは、自分の気持ちを大事にしながら、一歩ずつ進んでいくことです。

相談室は、そんな“ひとやすみ”の場所でありたいと思っています。

「ちょっと疲れたな」「誰かに話を聞いてほしいな」そんなときは、どうぞ気軽に来てください。話すことがなくても大丈夫。ただ、そこにいるだけでいいんです。あなたの存在を、私たちはちゃんと見ていています。

寒い日が続いますが、心の中には、あたたかな光が差し込む場所があります。

別室登校という選択が、その光を見つけるきっかけになりますように。

そして、すべての生徒が、自分らしく過ごせる場所を見つけられますように。



★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)

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★☆

3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