



相談室だより

第14号

令和8年3月24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。



春風といっしょに ~相談室から~

☆1年間のふり返り☆

今年度も、相談室にはたくさんの生徒が来てくれました。

「ちょっと休みたい」「気持ちを落ち着かせたい」「誰かに聞いてほしい」——そんな思いを抱えて扉を開けてくれたみなさんの表情は、来たときと帰るときで大きく変わることが多かったです。

話しているうちに少しずつ肩の力が抜けていく人、静かに座っているだけで落ち着きを取り戻す人、涙を流しながらも前を向こうとする人。

相談室は、そんな一人ひとりが「自分のペースを取り戻す時間」を過ごす場所になっていました。

みなさんが見せてくれた成長や変化の瞬間は、どれもとても大切なものでした。

1年間、本当にありがとうという気持ちでいっぱいです。

☆生徒のみなさんへ☆

春は、気持ちがゆれやすい季節です。

新しい学年が始まる前は、楽しみな気持ちと不安な気持ちが入り混じって、心が落ち着かなくなることもあります。

そんなときは、深呼吸をひとつしてみてください。

そして、「がんばりすぎなくていいよ」と自分に言ってあげてほしいです。

相談室は、弱い人が来る場所ではありません。

“気持ちを整える場所”であり、“安心を取り戻す場所”です。

困ったとき、疲れたとき、話したくなかったときは、どうか気軽に来てください。

あなたのペースで大丈夫です。

相談室は、いつでもあなたの味方です。



☆新年度の相談室について☆

来年度も、相談室はこれまでと同じように開いています。

「気持ちが落ち着かない」「友だち関係で悩んでいる」「授業に入りづらい」「ちょっと休みたい」

など、どんな理由でも利用して大丈夫です。

○開室時間：月～金の昼休み

○利用方法：担任の先生や学年の先生に伝えるか、直接相談室へ

ひとりで来るのが不安なときは、友だちと一緒にでも大丈夫です

新しい学年でも、安心して過ごせるように、相談室はこれからもそっと寄り添っていきます。

☆相談室スタッフより☆

今年度も、相談室に来てくれたみなさんに心から感謝しています。

悩みながらも前に進むとする姿、涙をこぼしながらも自分の気持ちと向き合おうとする姿、そのひとつひとつがとても大切で、私たちの励みになりました。

来年度も、みなさんが安心して過ごせる学校づくりのために、相談室は変わらず寄り添っていきます。どうか、これからも気軽に相談室を使ってくださいね。

☆保護者の皆さまへ☆

1年間、学校の教育活動へのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

思春期の子どもたちは、日々大きく揺れ動きながら成長しています。

時には言葉が荒くなったり、急に距離を取ったりすることもあります。それは「安心できる相手だからこそ見せられる姿」であることも多いです。

どうか、完璧な対応を目指す必要はありません。

「味方であるよ」という姿勢が、子どもにとって何よりの支えになります。

春休みは生活リズムが乱れやすい時期でもあります。

睡眠・食事・適度な休息を意識しながら、ゆっくりと新年度への準備を進めていただければ幸いです。

☺ 気持ちが軽くなるミニコラム ☺

春は、気温や環境の変化が大きく、心がゆれやすい季節です。

そんなときに役立つ、短い「気持ちのリセット方法」を紹介します。

- ★ 深呼吸を3回ゆっくりする
- ★ 目を閉じて10秒だけ静かにする
- ★ 手をぎゅっと握って、ふっと力を抜く
- ★ 今日できたことを1つ思い出す

どれもすぐにできる方法ですが、心の負担を軽くする効果があります。

気持ちがざわざわしたときに、ぜひ試してみてください。

