



# 相談室だより

令和5年10月31日  
三芳町立三芳東中学校  
さわやか相談室 No.07



## 歌声が秋風に乗って流れてくる10月でした。

猛暑のせいで開花が遅れたキンモクセイの香りと、皆さんの歌声が混ざり合って東中を流れる毎日でした。合唱祭に向けて、授業や学活、昼休みや放課後と、本当によく頑張って練習していましたね。(昼休みに相談室へ遊びに来る人がひとりもいなかった日もありました。) インフルエンザで延期にはなりましたが、本番を楽しみにしています。コンクールなので優勝か否かという結果はありますが、クラスで一つの目標に向かって取り組んだことが、きっとかけがえのない経験と思い出になるでしょう。



《相談室の飾り付け》

また一方で、いろいろな思いを抱えてどうしても参加できなかった皆さん、自分を責めないで。この先どこかで誰かと一緒に何かを成し遂げる日がきっと来ます。それまで自分の力を大切に伸ばしていきましょう。

相談室は11月も毎日開室します。通常は9時半から15時(2時間目～5時間目)です。それ以外の時間は、学年の先生に相談してくださいね。また毎週木曜日にスクールカウンセラー(S C)の〇〇先生、11月30日(木)にはスクールソーシャルワーカー(SS W)の〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。

### ○中学生の悩みについて③

2学期は思春期の悩みについてお話ししています。今回は人間関係について考えてみましょう。

座席が近い、部活が同じなどのきっかけで交流が始まり、仲良しグループができましたね。あなたは今、そのグループで自分らしく過ごせていますか?いつも何か我慢をしていることはありませんか?

思春期を迎え、精神的にも成長をし始めると、皆さんの中に価値観が芽生えます。価値観とは、何を大切に何を重要視しないかを定める自分の基準で、これまでの環境や経験の違いから、人によって異なってきます。そしてこの価値観が大きく異なる相手とは、コミュニケーションがうまくいかない場合があります。だからどうしても合わない人、苦手な人がいて当然なのです。「誰とでも仲良くしなければならない」と思ってきた人にとってはびっくりする話かもしれませんね。親しくなれなくても、お互い最低限のマナーを守って接しましょう。

最低限のマナーとは、相手の考えや価値観を尊重し否定しないということ。もちろん間違っていると思うことは、正々堂々と相手に伝えてください。先生に間に入ってもらうでもいいですね。信頼できる人として相談された話は決してしゃべらない。「〇〇が～～と言っていた」と当事者に伝言するのは絶対にダメです。同じ価値観の人で集まって、異なる感覚の人を攻撃するのもやめたいですね。一歩間違えばいじめになります。

これからさらに、様々な年齢層の様々な価値観に出会うでしょう。相手を尊重すること、忘れないで下さいね。前回載せた、悩みを解消する方法をまた載せます。今つらいなと思っている人は参考にしてくださいね。

1. 適度に身体を動かし、体と心をリフレッシュする。それによってよく眠れると、さらに心が元気になる。
2. 強い不安や焦りを感じたら、ゆったりとした深呼吸をして、体の力を抜く。自律神経が整う。
3. 周りの信頼できる友だち、先生、親に相談する。相談室に愚痴を言いに来てもいいですよ!
4. 気持ちを書き出して心の整理…効果的だといえます。字を書くのが苦手なら、スマホやパソコンに打ち出すのでもOK。自分の悩みを客観的に見て、解決手段を見つけるきっかけになるそうです。
5. セルフコーチング…今何でもできるなら何がしたいか考え行動する。自分の理想の姿をイメージして。
6. 一度まわりと関係を断ち最低限のコミュニケーションだけにする。無理して全員と仲良くなくてよい。

参照：家庭教師のゴーイング 【中学生の人間関係】悩みを上手に対処していく7つの方法

書き手：齋藤 義晃

チーム個別指導塾「大成会」 中学・高校生のよくある悩み【人間関係編】解決します

書き手：池端 祐次