



相談室だより

令和5年8月30日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室 No.05

夏休み元気に過ごせましたか？さあ2学期です。

2学期がスタートしました！まだ8月なのに～と感じている人もいるかもしれませんが、最初は短縮4時間・二者面談期間ですので、徐々に身体を慣らしていきましょう。2年生は事業所への訪問、3年生は校外学習が早速ありました。また部活動は新体制になり、新人戦等に向けて頑張っていることでしょう。残暑厳しい中ですが、体調に気をつけて、充実した生活を送って下さい。

相談室は、今学期も毎日開室しています。短縮期間はそれに合わせて1時間目から帰りの会まで、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。

また、毎週木曜日にスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、14日（木）にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇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①

2学期は中学生に多い悩みがどうして生じるのか、解消するにはどうしたらよいかについて、考えていきたいと思います。まずは、人間関係の悩みについてです。

中学生になるとどうして人間関係の悩みが増えるのでしょうか。それは、皆さんが「思春期」に入っているからです。思春期とは大人になる変わり目の時期で、体も心も著しく成長します。心の面ではどのように変化するかというと、他者と自分を比較することで違いを認識し、自分とは何かを考え始めます。社会性が身につくにつれ、いろいろな場面で成績や他者からの評価が気になったり、人と比べて落ち込んだり嫉妬したり、一人一人に異なる価値観が生じることで、どうしても考え方が合わない人も出てきたりするのです。

詳しくは次にお話するので、今辛い人のために、悩みを解消するいくつかの方法を紹介しておきます。

1. 適度に身体を動かし、体と心をリフレッシュ

部活などと関係なく好きなスポーツをする。軽いランニングやサイクリングなどの有酸素運動をする。

2. 気持ちを書き出して心の整理

落ち込んだりイライラしたりで心が苦しい時、今感じていることを紙に書き出す。文章が苦手なら、イラストや意味のない落書きでも可。スマホのメモに入力でも可。こうすることで感情に距離を置くことができ、焦りや不安が和らぐ。客観的に自分と自分の悩みを見ることができ、解決や選択肢を見つけるきっかけになりうる。

3. ゆったりとした呼吸をして、体の力を抜く

強い不安や焦りを感じたら、大きく深呼吸する。いつも出てくる「自律神経」を整える効果がある。

4. 周りの信頼できる友だち、先生、親に相談する。

5. セルフコーチング

今もし何でもできるなら何がしたいだろうと考え、行動してみる。夢を作ってそれに向かって成長していく。自分の長所に目を向ける。あるいは欠点を克服した自分の理想の姿をイメージし、一歩踏み出してみる。

6. 最低限のコミュニケーションだけにし、一度関係を断つ。状況によっては1、2日学校を休む。SNSはミュートする。価値観が違うので、無理して全員と仲良くしなくてよいと考える。自分の心を守ってくださいね。

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