



相談室だより

令和5年9月29日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室 No.06



ようやく過ごしやすい気候になってきましたね。

2学期がスタートして1ヶ月。長かった夏がようやく終わり、秋の気候になってきました。1, 2年生は新人戦お疲れ様。素晴らしい成果を出せた部の皆さん、おめでとうございます。3年生は自分の進路のために、活動していく時期ですね。納得のいく選択ができますように。コロナやインフルエンザも出ているので、引き続き体調に気をつけて、今度は合唱祭に向けて、クラスで力を合わせてくださいね。

相談室は、10月も毎日開室しています。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。

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、10月26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②

2学期は思春期の悩みについて考えています。今回から個々の悩みについて掘り下げていきます。

思春期の成長により「社会性」が身についてくると、自分と人を比べてしまい、悩むことがあります。自分や他人のステータスが気になり出すということです。成績の順位や部活での活躍や表彰を見て、評価されない自分が辛かったり友だちに嫉妬したり、逆に自分の自信のなさの裏返しで見栄を張って人を見下すような発言をしたり、それによって傷つけられたり、いろいろなストレスやトラブルの要因になります。

残念ながら人の気持ちや行動は簡単に変えられないので、自分の気持ちや考え方を変えて対処しましょう。まずは自分がどうなりたいのかを考え自分の夢を作ることをお勧めします。今皆さんのいる、中学校という閉鎖された小さい世界で、他人と自分を比べても意味がないからです。夢に向かって何をすべきか考え行動していくことで、自分を大切にすることが生まれれば、人と比べて生じる悩みは少しずつ減っていくかもしれません。

前回載せた、悩みを解消する方法をまとめておきます。今つらいなと思っている人は参考にしてくださいね。

○悩みから心を守る方法

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よ！
4. 気持ちを書き出して心の整理…自分の悩みを客観的に見て、解決の選択肢を見つけるきっかけにして。
5. セルフコーチング…もし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。
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。

まずは自分の心を大切にしてくださいね。

ところで、「最高の教師」ってドラマ、見てました？ある高校の3年D組の先生が、卒業式の後に何者かに突き落とされ！…するとタイムリープして3年の始業式に戻り、そこから1年かけてクラスや自分自身の問題と向き合っていくという話でした。いじめを生む「無自覚に人を傷つける」行為の罪、でも自分から手放したら二度と取り戻せない命、また人と違う自分はまわりに合わせようとするばかりで、白黒の世界が変わらず続いていくという絶望感など、心に刺さることがたくさんありました。皆さんはどう感じましたか？聞かせてね。

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