

# 相談室だより No.2

令和4年7月19日発行

文京区立本郷台中学校相談室



本郷台中学校のみなさんこんにちは。いよいよ夏休みが始まりますね。今年度は新型コロナウイルス対策を取りながら、学校行事が復活しました。みなさんにとって新しい経験も多く、大変だと感じることもあったかもしれませんが、1学期を振り返ってみて、いろいろと頑張った自分をほめてあげてほしいと思います。

さて、1年生のみなさんには、5月から7月にかけて、恒例のスクールカウンセラーとの面接にご協力いただき、ありがとうございました。放課後に相談室で約10分、一人一人に最近の様子を話してもらいました。中学校生活について、「小学校よりも忙しいが楽しい」、「新しい友だちができてうれしい」と、前向きにとらえている人が多かったです。一方で、「寝る時間が遅くなり、睡眠時間が減った」「勉強量が増えてこれからちゃんとやっていけるのか不安」といった声もありました。

また、中学では、「勉強、部活をがんばりたい」「委員会に入りたい」「リーダーになりたい」「友人関係を楽しみたい」といった希望や期待を持っている人が多いこともわかりました。

次に、日常的なストレスについては、「イライラすることはない」人と、「イライラすることがある」人が半々という印象でした。また、「イライラすることがある」人は、ほとんどがそういう時のMyストレス対処法を持っていました。

みなさんのMyストレス対処法は・・・ ★好きなことをする、考える

★寝る、食べる、からだを動かす

★だれかに話を聞いてもらう

★一人の時間をつくる

などなど。



私たちは日常的にストレスを受け続けています。ストレスとは、心の荷物のようなものです。荷物はあると役に立ちますが、重すぎると疲れて身動きが取れなくなってしまいますよね。ストレスも、適度であれば、よい刺激となって、やる気や達成感につながりますが、たまりすぎると心やからだの不調につながります。荷物が重い時には、荷物の量を減らしたり、だれかに代わりに持ってもらったりするように、ストレスの量もたまりすぎないように、そのつど対処することがとても大切です。



ストレスは「外に出す」ことで軽くなると言われています。紙に書いてみたり、声に出してだれかに話してみたりすることが効果的です。実践できている人も多そうですね。ぜひ相談室も利用してみてください。

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞご遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 中嶋(月・木 9/1～), 増田(火 9/6～)

相談室直通電話:03-3811-2661 本郷台中学校(代表):03-3811-2571