



文林中学校

相談室便り



第3号

令和8年9月7日（月）

文京区立文林中学校

カウンセラー通信

学校連絡先

03-3827-7671

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。久しぶりの学校ですが、体調を崩していませんか？「なんだか体がだるいな」「朝起きるのがつらいな」と感じている人もいるかもしれません。夏休みから学校生活への切り替えは、だれにとってもエネルギーがいるものです。まずは無理をせず、自分のペースで少しずつ学校のリズムに慣れていきましょう。

💡「一人の時間」は、寂しいこと？

2学期が始まると、教室の人間関係が気になって不安になる人もいます。中には「自分には一緒に過ごす友達がいない」「いつも一人で寂しい」と悩んでいる人がいるかもしれません。

でも、「一人でいること」は、決して恥ずかしいことでも、悪いことでもありません。

「孤独とは、誰からもじゃまされない自由な時間のことである」と、（「孤独の価値」幻冬舎新書、2014）の中で哲学者の森博嗣（もりひろし）さんは語っています。

私たちは「みんなと仲良くしなければならない」「友達がたくさんいる人が素晴らしい」という思い込みを持ちがちです。しかし、周りに合わせようとするあまり、自分の気持ちを我慢して疲れてしまうこともあります。

一人でいる時間は、裏を返せば「何にも縛られない、最高の自由な時間」です。

- 誰の顔色も伺わずに、自分の好きな読書や趣味に没頭できる。
- 自分の頭でじっくりと物事を考えることができる。
- 周りに流されず、自分の「好き」を大切にできる。

一人で過ごす時間を堂々と楽しむことは、自分を成長させる素晴らしいチャンスになります。「友達がいない」と悲観するのではなく、「今は自分だけの自由な時間を満喫しているんだ」と、少し見方を変えてみませんか？

もちろん、「どうしても寂しくてたまらない」「誰かに話を聞いてほしい」と思う時もあるはずです。そんな時は、いつでも相談室のドアをたたいてください。2学期は行事も多く、心が揺れ動きやすい季節です。うれしいことも、不安なことも、何でも話しに来てください。みなさんが自分らしく、一歩ずつ進んでいけるよう応援しています。

[裏面へ→](#)

＜スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの来校日＞

（出張などにより変更の可能性もありますので、ご了承ください）

9月					10月					11月					12月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
	1	△	3	④				1	②	△	3	4	5	⑥		①	2	3	④
△	⑧	9	10	⑪	△	⑥	7	8	⑨	△	⑩	11	12	⑬	△	⑧	9	10	⑪
△	⑮	16	17	⑱		12	⑬	△	15	⑮	⑮	17	18	⑳	△	⑮	16	17	⑱
21	22	23	24	△	△	⑲	⑳	21	22	⑳	23	24	25	㉑	21	㉒	23	24	25
△	⑳	30			△	㉑	28	29	㉓	△	㉓				28	29	30	31	

△： カウンセラー ○： カウンセラー
ソーシャルワーカーは月曜日

★秘密は守ります。安心して相談してください。保護者の方の相談も承っております。

＜相談室の利用方法＞

- ・相談室が開いている日は、 カウンセラー勤務日の月曜日と カウンセラー勤務日の火曜日と金曜日です。月曜日が休日の場合は、木曜日や金曜日になることがあります。また、出張などにより勤務日の変更の可能性があるので、ご了承ください。
- ・相談室の場所は、本校 2 階、職員室の並びにあります。

生徒のみなさん

昼休みと放課後は自由に来室してください。ゆっくりお話したい時や相談したい時はスクールカウンセラーに予約してください。スクールカウンセラーが不在の時には、先生方に、学年・組・名前を伝えて、予約してもらってください。

保護者の皆さま

お子さんについて、気になることや困っていることなど、気軽にご相談ください。
相談時間は 30 分～50 分間、スクールカウンセラー勤務日の8時45分～16時までです。
あらかじめ、電話などでご予約ください。スクールカウンセラーが不在でも学校に電話いただければ予約できます。希望の日時と学年・組・名前・連絡先をお伝えください。
予約がなくても、当日空いていれば、お話をさせていただきます。学校にお越しの際には、気軽に声をかけてください。また、電話でもご相談いただくことができます。

連絡先：学校代表 03-3827-7671