相談室だより　No.2

令和5年7月11日発行

文京区立本郷台中学校相談室

1年生のみなさんと面談を行いました

本郷台中学校のみなさんこんにちは。1学期も残すところわずかになりました。もうすぐ夏休みですね。4月から新たに始まった忙しい毎日の中で、いろいろと頑張ってきたことを振り返り、ぜひ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6月にかけて、スクールカウンセラーとの面談にご協力いただき、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は、「楽しい」、「新しい友だちができてうれしい」「勉強や部活をがんばりたい」などと、前向きにとらえている人が多かったです。一方で、学習面で、苦手科目のことや進路のことなどが気になっているという声や、友だち関係のことで困っているという声などもありました。

　みなさんは、もう慣れたと感じているかもしれませんが、小学校から中学校への進学にあたっては大きな環境の変化があり、「中1の壁」や「中1ギャップ」という言葉もあります。また、中学生は思春期の真っただ中ですので、「自分」を確立するために試練が多い時期でもあります。自分に対する意識が強くなるため、「自分」とは違う「親」や「先生」、「友だち」に対して、いろいろと思うことや、感じることが増えます。そのため、どうしても、イヤだなあとか、しんどいなあといった悩みは多くなりやすいです。こうした悩みを経験することは、大変なことだからこそ、精神的におとなになるために必要な、とても大切なステップであるということを知っておいてほしいと思います。

　今回の面談のように、自分の状況を客観的に捉えてことばにすること、それを人に聞いてもらうことは、もやもやした気持ちを楽にするのに役立つと言われています。「相談」というと大げさに感じて負担に思う人もいるかもしれませんね。

　「ちょっと人に話してみる」感覚で、本当に楽になるかどうか試してみてほしいと思います。

2学期からは相談室で放課後もお話ができるようになります。

ぜひ気軽に利用してくださいね。

相談室利用について

Q. どこにあるの？

A. 多目的棟の図書館の向かい（アドバンスルームの隣）にあります

Q. いつ利用できるの？

A. 月・火・木曜日に開室しています。
昼休み、放課後は自由に来室してください。
「面接中」の表示がある場合は、ノックしてみてください。

Q. どんな時に行っていいの？

A. 困り事、考えたいことがある時はもちろん、気分転換したい時にも利用できます。一人でも、友達を誘ってくるのでもどちらでも大丈夫です。
気軽に来てみてくださいね。

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），増田（火）

相談室直通電話：03－3811－2661

本郷台中学校（代表）：03－3811－2571