

相談室だより No.2

令和7年7月15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。

いよいよ夏休みですね。4月から新たに始まった忙しい学校生活の中で、いろいろと頑張ってきたことを振り返り、「よくやったな〜」と、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。

多くの方が、入学当初の不安や緊張を乗り越えて、「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、中学校生活を前向きにとらえていました。一方で、学習面や進路のことなどが気になっているという声や、クラスや人間関係のことなどで困っているという声もありました。一人10分ほどの相談室体験、いかがでしたか？



多くのみなさんは、「もう慣れた」と感じているかもしれませんが、小学校から中学校にかけて、実は大きな環境の変化があり、「中1の壁」「中1ギャップ」という言葉もあります。また、中学生は「自分」を確立するために試練が多い時期でもあります。心の成長にともなって「自分」に対する意識が強くなるため、「親」や「先生」、「友だち」に対しても、いろいろと思うことや、感じるが増えて悩みも多くなりやすいです。こうした経験は大変なことですが、精神的におとなになるために、とても大切なステップになります。困ったときや苦しいときは、信頼できる大人や友人に相談してみることをおすすめします。



もしかすると、「相談」というと大げさに感じる人もいるかもしれませんがね。自分の状況を言葉にして、それを人に伝えるだけでも、気持ちを楽にしたり、すっきりさせたりするストレス軽減効果があります。「ちょっと人に話してみる」感覚で、その効果を試してみしてほしいと思います。

2学期からは放課後も相談室でお話ができるようになります。
相談室利用の方法は裏面の通りです。ぜひ気軽に利用してください。

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（「かけはし」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、放課後は自由に入室してください。「面接中」の表示がある場合は、ノックしてみてください。

また、予約優先になりますので、ゆっくり話したい方は予約することをおすすめします。（直接または先生を通して予約できます。）

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。

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 碓井(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