

相談室だより No.2

令和8年7月14日発行

文京区立本郷台中学校相談室



よくがんばった自分をほめてあげましょう

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、みなさんが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。



1年生のみなさんは・・・全員面接でわかったこと

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で不安があるという声や、クラスや友達関係のことで気になることがある、または、困っている、という声もありました。中にはそうした困りごとについて、既に先生やお家の人に相談して「解決済み」という話を聞くこともできました。

中学生ってどんな時期？

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ます。「**中1の壁**」、「**中1ギャップ**」という言葉聞いたことがある人もいると思います。乗り越えるのはなかなか大変なことなのです。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」に対してだけでなく、「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、悩むことも出てきます。それは大変なことですが、**大人になるための大切なステップ**でもあります。



「もやもや対策」には言葉の力を借りることがおすすめ！



中学生のみなさんに悩みがあったり、気持ちがもやもやすると感じたりすることは、言ってみれば健全に成長している証拠でもあります。気持ちがもやもやする時の、「もやもや対策」としては、**自分の状況を言葉にして、それを人にきいてもらう**だけでも、楽になります。また、**信頼できる大人や友人に相談**することで、自分の気持ちに気づいたり、「こうしてみよう」という見通しにつながったりして、すっきりできることもあります。（裏へ）



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以下の通りです。
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。

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. 困りごと、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