



# 相談室だより

令和6年10月31日  
三芳町立三芳東中学校  
さわやか相談室 No.07

## 歌声が秋風に乗って流れてくる10月でした。

急に気温が下がって秋らしくなり、時に力強く、時に優しく、皆さんの歌声が響いてくる毎日でした。合唱祭に向けて、授業や学活、昼休みや放課後と、本当によく頑張っていましたね。すてら登校の生徒が参加しているときに、練習を見せてもらいましたが、先生がいなくても自分たちで一生懸命練習し、交替時間もきちんと守り、立派でした。明日の本番がとても楽しみです。コンクールなので順位という結果は出てしまいますが、クラスで一つの目標に向かって取り組んだことが、きっとかけがえのない経験と思い出になるでしょう。



《すてら教室の飾り付け》

また一方で、いろいろな思いを抱えてどうしても参加できなかった皆さん、自分を責めないでね。この先どこかで誰かと一緒に何かを成し遂げる日がきっと来ます。それまで自分の力を大切に伸ばして行ってください。

すてらと相談室は11月も毎日開室します。すてらは通常1時間目～4時間目、相談室は3時間目～6時間目です。それ以外の時間は、学年の先生に相談してくださいね。また毎週木曜日にスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、11月7日(木)、28日(木)にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。

### ○中学生の悩みについて③

2学期は思春期の悩みについて考えています。今回は人間関係についてです。

座席が近い、部活が同じなどのきっかけで交流が始まり、仲良しグループができた人も多いでしょう。あなたは今、そのグループで自分らしく過ごせていますか？何かいつも我慢をしていることはありませんか？

思春期を迎え、精神的にも成長をし始めると、皆さんの中に価値観が芽生えます。価値観とは、何を大切にし、何を重要視しないかを決める自分の基準で、これまでの環境や経験の違いから、人によって異なってきます。そしてこの価値観の違いがあまりにも大きいと、コミュニケーションがうまくいかない場合があるのです。どうしても合わない人、苦手な人ができる理由にもなります。「誰とでも仲良く」と思ってきた人はびっくりするかもしれませんが、たとえ親しくなれなくても、クラスや部活の仲間です。最低限のマナーを守って接しましょう。

最低限のマナーとは、相手の考えや価値観を尊重し、否定しないこと。もちろん間違っていると思ったら、正々堂々と「直接」相手に伝えてください。また、人間なので時には愚痴や噂話も出ますよね。人から聞いても絶対その場限りにして、周りに広めないこと。「あの人が～～と言っていたよ」と本人に伝言するのは、たとえ友情や正義感からであっても、嫌な気持ちになるだけで役に立たず、むしろトラブルの元になるのでやめましょう。

この先様々な年齢層の様々な価値観に出会ったとき、お互いに気持ち良く過ごせるよう、この話を思い出してくださいね。

「悩みから心を守る方法」をまた載せます。今つらく感じている人、自分の心を大切にしてくださいね。

1. 適度に身体を動かし、体と心をリフレッシュ。→ それによってよく眠れると、さらに心が元気になる。
2. 強い不安や焦りを感じたら、ゆったりとした深呼吸をして、体の力を抜く。→ 自律神経が整う。
3. 周りの信頼できる友だち、先生、親に相談する。→ 相談室にも愚痴を言いに来ていいですよ！
4. 気持ちを書き出して心の整理。スマホやパソコンに打ち出すのもOK。  
→ 自分の悩みを客観的に見て、解決手段を見つけるきっかけになる。
5. 今何でもできるなら何がしたいか考え、行動。自分の理想の姿をイメージ。→ 前向きな気持ちで。
6. 一度まわりと関係を断ち最低限のコミュニケーションだけにする。→ 無理して仲良くしなくてよい。

参照：家庭教師のゴーイング 【中学生の人間関係】悩みを上手に対処していく7つの方法

書き手：齋藤 義晃

チーム個別指導塾「大成会」 中学・高校生のよくある悩み【人間関係編】解決します

書き手：池端 祐次