



# 相談室だより

令和6年9月27日  
三芳町立三芳東中学校  
さわやか相談室 No.06



## 秋分を過ぎ、ようやく秋の気配が訪れました。

2学期がスタートして1ヶ月。昨年より更に暑く長かった夏がやっと落ち着き、秋らしくなりました。

1、2年生は新人戦お疲れ様。よく頑張りました！素晴らしい成果を出せた皆さん、おめでとうございます！

3年生は、自分の進路のために活動していく時期ですね。納得のいく選択ができますように。感染症はもう、「季節関係なし」なので、引き続き体調に気をつけ、今度は合唱祭に向けて、クラスで力を合わせてくださいね。

すてら・相談室は、10月も毎日開室しています。通常の開室時間は、すてらが1時間目～4時間目、相談室が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。

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、10月10、24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②

2学期は思春期の悩みについて考えています。今回から個々の悩みについて掘り下げていきます。

思春期の成長により社会性が身につけてくると、**自分と人を比べて悩む**ことがあります。自分や他人のステータスが気になり出すということです。テストの順位や、部活での活躍や表彰を見て、評価されない自分が辛かったり、友だちに嫉妬したり、逆に自分の自信のなさの裏返しで見栄を張って人を見下すような発言をしたり、それによって傷つけられ恨んだり、いろいろなストレスやトラブルの要因になります。

残念ながら他人の気持ちや行動は簡単に変えられないので、自分の気持ちや考え方を変えて対処しましょう。まずは自分がどうなりたいたいのかをイメージし、ささやかでも自分の夢を持つことをお勧めします。今皆さんのいる、中学校という閉鎖された世界で、他人と自分を比べてもあまり意味がないからです。自分の夢に向かって何をすべきか考え行動する中で、自分を大切にする気持ちが生まれれば、人と比較して生じる悩みは少しずつ減っていくかもしれません。それでも今苦しい人へ、悩みから心を守る方法を、もう一度載せます。

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. 適度に身体を動かし、 <u>体と心をリフレッシュ</u> 。 | 2. 強い不安や焦りを感じたら、 <u>深呼吸と脱力</u> 。         |
| 3. 周りの <u>信頼</u> できる友だち、先生、親に相談。  | 4. 今の <u>気持ち</u> を書き出して <u>心の整理</u> をする。 |
| 5. <u>もし何でもできるなら何がしたいか</u> 考え、行動。 | 6. 一度、 <u>最低限のコミュニケーション</u> だけにする。       |

まずは自分の心を大切にしてくださいね。

ところで、相談員はときどき深夜のドラマやアニメを見るのですが、先日最終回を迎えたドラマの中の若い先生の言葉が心に残りました。高校生Aさんの秘密を知った誰かが、それをSNSで拡散し、秘密をみんなに知られたAさんは、その他の理由も含めていろいろ悩み、最後は通信制高校に転校することにしたのです。クラスにいたであろう拡散者に向けて、その先生は言いました。「悪意で、あるいは軽い気持ちで人を傷つけるって、自分を、自分の価値を傷つけることだからね。匿名でも、誰にもバレなくても、自分にはバレてるよなあ？見てるよなあ、自分は。自分で自分の価値、傷つけるたびに、自分のことちょっとずつ嫌いになるんだよ。誰に嫌われてもさあ、自分にだけは嫌われるなよ。この先、誰かに好きになってもらえても、信じられなくなるからね。こんな自分、好きなんてウソだって。」文字だけではうまく伝わりにくいですが、みなさんはどう感じましたか？

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