

# 相談室だより No.2

令和6年7月9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。



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」「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、感じるが増えます。そのため、自分自身または他人との関わりについて悩みが多くなりやすいです。こうした悩みを経験することは、大変なことですが、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、自分の状況を言葉にして、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、負担に思う人もいるかもしれませんが、「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、試してみてくださいほしいと思います。

**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（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。

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