



相談室だより No.3

吉川市立南中学校

令和2年7・8月号

スクールカウンセラー 會田友里佳

相談員 新井佳名子

もうすぐ夏休みですね。どんな計画を立てていますか。今年はいつもの夏とは違う過ごし方をしなければなりません。自分なりの計画を立てて、有意義な夏休みを過ごしましょう。

さて、先日の放送でお話しした、“お守りカード”はどこにありますか？ 通学かばんの中に入っているとうれしいです。もし失くしてしまったら相談室に来てください。中には、先日の放送が良く聞こえなかった、早くて分からなかった人もいるかもしれません。放送で扱った相談のポイントをまとめます。

Q1：周りの目・視線が気になる。気のせいとわかっているけど、失敗をどう思われるか心配

A1：中学生は、ちょうど心と体の成長途中でバランスが崩れやすい時期。さらに「自分ってどうかな？」と自分分析が出来るようになるので、自分を気にして不安になりやすい。でも自分分析は心の成長に欠かせないもの。不安が出てきたら「今は不安になりやすいんだ。むしろ自己分析できている証拠！」と自信を持って。もし不安が強すぎる時は、自分の長所・得意に目を向けて。

Q2：仲間外れになったらどうしよう…

A2：友だちづきあいが変化しやすい年代。友だち関係がころころ変わっている真最中かも。好きな趣味や好きなことを増やして、共通点の多い人を増やすと、真の友だち・長い付き合いの友だちができる。すぐには趣味見つからないという人は、笑顔でのあいさつをすること。

Q3：心配されたり、何やってんのと怒られそうで、親にはちょっと相談しづらいなあ…

A3：相談には相性がある。親でも友だちでもない、第3者に相談してみるのも◎ お守りカードの最後のページをもう一度見てみましょう！もちろん相談室でもOK！一緒に考えます。
全く違う3人に相談すれば、きっとあたりが引ける！

そのほか、様々なたくさんのお悩みが寄せられています。「悩んでいるのは私だけ」「悩むなんて心が弱いんだ」なんてことは絶対にありません！困った時はひとりで抱えず、みんなで考えましょう。

相談室のご案内

夏休み中の開室日時：月曜～金曜 10:00～16:00

7月28日(火)・29日(水)・30日(木)・31日(金)

8月3日(月)・4日(火)・14日(金)

* 電話で予約をしてくださると確実です

場所：1階相談室(保健室の隣)

電話番号：048-981-8749

スクールカウンセラー来校日：8月20日・27日(木) 9月3日・10日・17日・24日(木)

