

第10号

相談室だより



令和6年2月
調布市立神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
齋藤真理子 矢吹麻理奈

少しずつ日が延びてきて春に向けての準備が進んでいるのを感じます。まだまだ寒暖差が厳しいので体調に気をつけて過ごしてくださいね。



◇ 周りの目が気になるのはどうして？！

みなさんからの相談の中で、話題になることのひとつに『周りの目が気になる…』ということがあります。小学校高学年くらいから、なんとなくそんな気がする…という人もいるかもしれませんね。なぜ気になるのでしょうか？

みなさんは今、思春期のまっただ中にいます。第二次性徴による身体の著しい変化に不安や戸惑いを感じたり、異性を意識したり、自分の容姿が他の人にどう映るのが気になったりします。急におしゃれに目覚めた！という人もいるでしょう。また、「自分はどのような人間なんだろう」「自分らしさって…？」と自分を見つめ、深く考え探していく時期でもあります。友だちと自分を比べ、うまくいかないと感じたり、自信をなくしたり、不安になったりすることもありますね。また、そのような自分を友だちがどう思っているのだろう…と気になることもあると思います。このように身近な友だちや仲間を通じて自分を知っていく過程が、周りの目を気にする背景のひとつとして考えられます。

「自分ってダメだな～、こんな自分が嫌…」と思っている中でストレスや疲れがたまっていたりすると、周りのちょっとしたことに過敏になりやすくなることがあります。「思春期って自分探しの最中。人目が気になって当たり前の時期なんだよな～」と覚えておく、自分が今できていることを挙げてみる、学校の中で落ち着ける場所を見つける、安心できる人と話す、好きなことに夢中になったり推し活をしたりして気分転換をする、リラックスタイムや身体を休める時間を意識して作るなど工夫してみてくださいね。辛く感じたり、生活に支障があると感じたりする時にはスクールカウンセラーにも相談してくださいね。



♪2、3月の開室予定♪

<火曜日 (SC 齋藤)>

2月：6日、13日、20日

3月：5日

<金曜日 (SC 矢吹)>

2月：2日、9日、16日

3月：8日、15日

☆生徒のみなさんは昼休みと放課後に予約、相談できます。相談室は2階、事務室の並びにあります。気軽に声をかけてくださいね。



保護者のみなさまへ

保護者のみなさまからのご相談をお受けしています。登校をしぶる、発達が気になる、いつもと様子がちがう、思春期の子どもとどう向き合ったらよいか分からない、次年度に向けて心配なことがある等、お子さまに関することであればどのようなことでもかまいません。遠慮なくご相談ください。

相談室直通話：042-482-0184

神代中学校：042-482-0171

*担任、養護教諭を通じて申し込むことも可能です。