



相談室だより 11月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2022年11月11日発行

新型コロナウイルスが流行して、思うようにできていなかった行事が、今年度はだいぶ戻ってきました。私も時間があるとみなさんの様子を時々見に行っていますが、元の行事に近い形でできているので、去年以上にみなさんが活躍する姿がたくさん見られて、うれしいです。

相談室では、日々いろいろな内容の相談を受けています。行事を通じて友だちと協力して取り組む機会が増えるこの時期は、友だちとの関係の中でモヤモヤしてしまっているという話を耳にすることも増えます。「話がおもしろくてみんなの人気者の友だちがうらやましい。自分は友だちのように上手に話せない。」とか、「友だちに比べて自分は勉強や運動が苦手で自信が持てない。」など、周りの人と自分を比較して落ち込んでいると話す人もいて、みなさんの中にももしかしたら同じように感じている人もいられるかもしれません。自分よりできる人を見たらうらやましいし、誰かより自分ができたらうれしいと思うのは当然の気持ちではありますが、あまり人と比べてばかりいると、自信をなくすことの方が多いですし、仮に人よりできると優越感を感じたとしても、自分よりもっと優れている人があらわれたら終わりです。今、他人と比較して自信をなくしそうになっている人がいたら、自分の中での比較をしてみてください。1年前に比べて自分はどれくらい成長しただろうかと自分の中の時間軸で比較するのです。例えば、「1年前は緊張してみんなの前で発表するのが苦手だったけど、今は慣れてできるようになった。」とか、「前はイライラしやすかったけど、今は落ち着いて取り組むことができるようになった。」など、自分ができていることを何か1つは見つけられるはずですよ。人と比較するよりも、自分の中での比較をして、みなさんが今まで努力してきたことを大切にしたい方が自分に自信が持てるようになると思います。

相談室では、みなさんが自分の成長に気づくお手伝いをしたいと思っています。ぜひ気軽に話しに来てください。

●11月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
14	15	16	17	18	19	20
○	○	○		◎		
21	22	23	24	25	26	27
○	○			◎○		
28	29	30				
○	○	○				

◎…中里スクールカウンセラー

○…中島相談員

●12月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
○	○	○		◎		
12	13	14	15	16	17	18
○	○			◎○		
19	20	21	22	23	24	25
○	○	○				

※9日は学年末保護者会に参加の予定です。

※保護者の皆様へ 保護者の方からの相談も受け付けております。希望される方は、ご予約の上、ご来校ください。