



富岡中学校

# 相談室だより

2023年11月

## カウンセラー勤務曜日

松丸…月・火・水・木

本山…金

時間…9:30～16:15

相談室直通電話→080-6629-6071



11月 相談室 開室予定日

※変更がある場合には、部屋の前に記載します。

月	火	水	木	金	土	日
		1 松丸	2 松丸	3	4	5
6 松丸	7 松丸	8 松丸	9 松丸	10 本山	11	12
13 松丸	14 松丸	15 松丸	16 松丸	17 本山	18	19
20 松丸	21 ×	22 松丸	23	24 ×	25	26
27 ?	28 ?	29 ?	30 ?			

## 思春期の時期、居場所を大切に

中学生のみなさんは今“思春期”という時期に差し掛かっています。思春期は、心と体が大人になるために急成長している一方で、まだまだ子どもの自分もいるという大人と子どもが入り混じった不安定な時期です。自分の考えを持ち、親や周囲の大人に反抗することが増える一方で、まだまだ甘えたい気持ちも持っています。また、他者と自分を比較するようになるので、周りからの目が気になったり、周りの人と比べてできないことがあると「自分はダメだ」と感じ、自信を失ったり投げやりになったりします。小学生の時と比べて、悩みが多くなったと感じませんか？“そういう時期だから”とわかってはいても、悩みが多いのは辛いですね。

気になることが多いと、気持ちが休まらずに辛いと思います。生徒のみなさんは学校と家が生活の大半を占めている人が多いと思うので、家でも学校でも辛い時間が増えると心身に不調が出てきてしまいます。そうならないためにもぜひ“居場所”を複数持ってください。学校や家以外に、習い事や趣味、オンラインでの居場所でも良いですし、学校の中でも、クラスだけではなく、部活や委員会、保健室や図書室、相談室など、居場所を見つけてみるのも良いと思います。大切なことは“1つの場所でうまくいかなかったからといって、自分はダメだと思わないこと”です。人には合う・合わない、得意・不得意があるものです。ぜひいろいろな場所に居場所を見つけて、自分らしくいられる時間を大切にしてください。

### \*お知らせ\*

市カウンセラー（スクールライフカウンセラー）の松丸が 11/22（水）をもって産休に入ります。ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願ひいたします。後任の市カウンセラーが決まりましたらお知らせいたします。なお、県カウンセラー（スクールカウンセラー）の本山は、引き続き金曜日に勤務しますので、よろしくお願ひいたします。

「相談室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。（カウンセラー直通携帯電話 080-6629-6071）