

富岡中学校

相談室だより

2025年 11 月

相談室 開室時間

月～木 9:30～16:00 担当:市 SLC

金 10:00～16:30 担当:県 SC

相談室直通電話→080-6629-6071



“心の境界線”を守ろう

みなさんは「バウンダリー」という言葉を知っていますか。バウンダリーとは、自分と他者を区別する“心の境界線”のことです。自分の身体、持ち物、時間、価値観、考えなど、他者に入り込まれたくない範囲が誰にでもあります。バウンダリーを適切に守れると、無理に人に合わせすぎたり、逆に他人をコントロールしすぎたりすることを防げます。一方で、バウンダリーがうまく保てないと、人間関係で疲れたり、トラブルが起きたりします。



★2階 富岡小学校側少人数教室の向かいにあります↓

生徒会室	配膳室	生徒男子wc	生徒女子wc	1組 (特別支援学級)	家庭科 調理室	準備室	職員室
		多目的トイレ		2階			
少人数 教室	少人数 教室	3A	3B	3C	3D	少人数 教室	少人数 教室

◆11月 相談室 開室予定日◆

※変更がある場合には、相談室の前に掲示してお知らせします。

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

例えば、友達から「電話しよう」と言われた時に、本当は話したい気分ではないのに、無理して OK してしまったことはありませんか？これでは、自分のバウンダリーを守れていないため、もやもやした気持ちになります。そして、人間関係で我慢を重ねると、その関係はいつか限界が来てしまいます。断ったらどう思われるのか、不安な気持ちがあり、断れない人も多いのではないのでしょうか。でも、自分の気持ちを尊重して断ることは、相手とよい関係を保つためにも大切なことです。逆に相手から断られることがあったら、その時は断られたことをマイナスに受け取らず、相手のバウンダリーを尊重するようにしましょう。このように、バウンダリーを適切に守ることで、自分も相手も大切にすることにつながります。

中学生の時期は、友達付き合いが親密になる分、バウンダリーが揺らぎやすい時期です。一人で考えて苦しくなってしまう前に、ぜひカウンセラーを活用してくださいね。



「カウンセラー室」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。(カウンセラー室携帯電話 080-6629-6071)