相談室だより

第４号
令和７年７月３日
練馬区立谷原中学校相談室

【保護者の皆様へ】

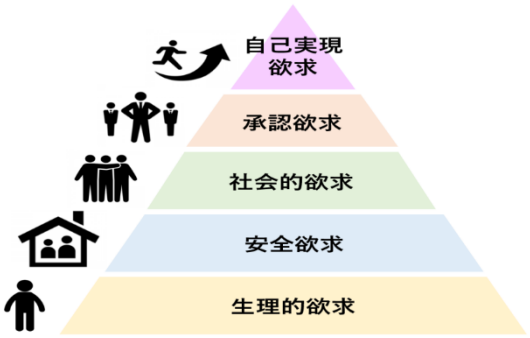
夏休みまで２週間あまりになりました。学年が上がり、学級が変わり、生活環境が大きく変化しました。運動会や定期考査などのイベントも続きました。お子様の様子はいかがでしたか。気になることや心配なことはありませんか。

保護者の方からお話を伺うと、家庭の様子で心配なこととは、「何度注意しても、勉強しない」「ゲームばかりしていて、だらだらしている」「なかなか学校のことを話してくれない」…といった内容が多いようです。

学校の様子が分からないと、きちんと勉強しているだろうか、友達と仲良くできているだろうか、部活動についていけているだろうか、保護者の方の心配が膨らむことも多いと思います。

担任の先生や部活動顧問先生に生徒の様子を聞いてみると、「〇〇くん、〇〇さんは、とてもがんばっていますよ」「友達とも仲良くやっていますよ」という答えが返ってきます。家では出さなくても、子供たちはとてもがんばっています。

【５つの欲求階層】



マズローの考案による、人間の欲求は５段階のピラミッドのように構成されているとする心理学理論です。それによれば、人間の欲求には、「生理的欲求」「安全欲求」「社会的欲求（所属と愛の欲求）」「承認欲求」「自己実現の欲求」の５段階があり、これら５つの欲求にはピラミッド状の序列があり、低次の欲求が満たされると、もう一つ上の欲求が現れてくるとされています。

たとえば、お腹が満たされる（生理的欲求）→安全なところで安心した生活を送ることができる（安全欲求）→だれかと関わりたい（社会的欲求）→周囲の人から認められたい（承認欲求）→自分の進むべき道を決めていきたい（自己実現欲求）という流れです。

生理的欲求と安全欲求の二つの欲求は、おもに家庭で実現されるものと考えられます。学校や部活動など、外でがんばっている生徒は、家でも安全や安心を求めて過ごしていることが多いようです。生徒の様子が気になることがあったときに、上記のような視点で見直していただくと、お子様の少し違った一面を発見できるかもしれません。

★７・９月相談室開室日★

７　月

月	火	水	木	金
	１ ☆	２	３ ○	４
７ ☆	８ ☆	９	１０ ○	１１
１４ ☆	１５	１６	１７	１８
２１	２２	２３	２４	２５
２８	２９	３０	３１	

９　月

月	火	水	木	金
１ ☆	２ ☆		４ ○	５
８	９ ☆	１０	１１ ○	１２
１５	１６ ☆	１７	１８	１９
２２ ☆	２３	２４	２５ ○	２６
２９ ☆	３０ ☆			

【木曜日】　スクールカウンセラー本岡陽子（ 9時～16時30分）
【月・火曜日】　心のふれあい相談員　井口祐子（10時～16時）
がいます。面談予約はお電話でできます。
①谷原中学校代表番号（**０３－３９９５－８０３６**）または、
②相談室直通番号　（**０８０－７７９８－２４５４**）
※②の電話番号は「相談室開室日（原則　月・火・木曜日)」に
相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。
原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。
ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。