



相談室だより

第11号

令和8年3月5日

練馬区立谷原中学校相談室

3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。この先、いろんなことがあると思います。楽しいこともあれば、辛いこともあるでしょう。

今回、自分でもできる問題解決の心理療法「ブリーフセラピー」を紹介します。ブリーフセラピーは、「短期間で変化を起こすことを目的とした心理療法」で、「なぜ問題が起きたのか」を細かく分析するよりも、「どうすれば状況が良くなるのか」に焦点を当てる療法です。

手順①ミラクルクエスチョン（もし奇跡が起きたら？）

「もし明日、奇跡が起きて問題が解決したら、どのような変化が起きていますか？」と自問する方法です。理想の未来像を具体的にイメージし、前向きになります。

手順②例外探し（うまくいった瞬間を見つける）

「いつも不安だ」と言うけれど「その不安がほんの少し軽かったら？」と想像してみます。

手順③リフレーミング（物事のとらえ方を変える）

ネガティブな出来事を別の視点で捉え直す技法です。見方を少し変えるだけで、気持ちが軽くなり、新しい可能性を感じやすくなります。



困ったときの相談は

自分の力だけで解決できないときは、中学を卒業してからも相談できるところがたくさんあるので、いくつか紹介します。また、自分の進路先にも相談窓口があると思いますので、困ったときにはぜひ利用してくださいね。

☆**いじめ・友人関係・不登校など** 「東京都いじめ相談ホットライン」

0120-538-288（24時間対応）

☆**生きることに関する悩み** 「こころといのちのほっとライン」

0570-087478（14時～5時30分）

☆**いじめ・虐待など** 「話してみなよ 東京子供ネット」

0120-874-374（平日9時～20時30分、土日9時～17時）

☆**性暴力・性被害など** 「性暴力救援ダイヤルNaNa」

0120-8891-77（24時間対応）

☆**ネット・スマホのトラブル** 「こたエール」

0120-1-78302（月～土、15時～21時）

☆**気持ちを聞いてもらいたい** 「チャイルドライン」

0120-99-7777（16時～21時）

【コラム】 ～ 失敗ばかりで情けない … ? ～

「何をやってももうまくいかない。自分はなんてダメな人間なのだろう…」と落ち込んだ経験はありませんか？例えば、一生懸命勉強したのに、テストで思うような点数が取れなかったり、友達に余計なことを言って怒らせてしまったり …。

しかし、失敗は誰にでもあることです。今、みなさんは思春期の真ただ中にあり、「自我同一性」を確立する時期と言われています。ほかの誰でもない、自分が何者であるか、何に価値観を置いて生きていくのか、将来どういう大人として生きていくのかを考え、その土台を作るのが思春期であるとも言えるでしょう。

そして、その土台作りは、慣れないことにあれこれ取り組み、失敗を繰り返すことが重要なのです。そうやって手探りをしながら、時間をかけて「自分」を見つけていくことが思春期を生きるみなさんの大切な仕事なのかもしれません。

失敗を悔やむ人は「ダメ人間」ではない。それを生かして「次こそは！」とチャレンジできる前向きな人なのです。
(学校生活じぶん防衛軍より)

★ 3月相談室開室日 ★

月	火	水	木	金
2 ★	3 ★	4	5 ○	6
9 ★	10 ★	11	12 ○	13
16 ★	17 ★	18 ○	19	20
23 ★	24 ★	25	26	27
30	31			



【木曜日(○印)】 スクールカウンセラー本岡陽子 (9時～16時30分)

【月・火曜日(★印)】 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。