



# 相談室だより

第2号

令和3年5月11日

練馬区立谷原中学校相談室

## ゴールデンウィーク明け、切り替えていきましょう♪

みなさん、ゴールデンウィークも終わりました。緊急事態宣言の中、行きたいところにもなかなか行かれず、自宅で過ごすことも多かったのではないのでしょうか。学校生活の中で、気持ちや生活のリズムを切り替えていきましょう。

### 「自分を知る」って？

今回は、「自分を知る」というお話です。

みなさんは、自分とうまくつき合っていますか？自分とうまくつき合うための第一歩は、「自分を知る」ことです。自分がどんな人間であるのか、自分の性格や行動の傾向について、少し考えてみませんか。

「私は……です」という文章を書いてみましょう。「あなたは誰ですか？」と聞かれたとして、自己紹介するつもりで、なるべくたくさん答えてみてください。

- |     |     |
|-----|-----|
| ①私は | です。 |
| ②私は | です。 |
| ③私は | です。 |
| ④私は | です。 |
| ⑤私は | です。 |
| ⑥私は | です。 |

：

いかがですか。名前や性別など“外面的なこと”と、自分の性格や考え、感じていることなど“内面的なこと”を書いた文章ではどちらが多くなりましたか。また、“長所”と“短所”を比べた場合、どちらが多くなりましたか。書いた文章の割合によって、外面と内面のどちらを重視しているかを考えることができます。また、長所が多い場合はどちらかと言えば楽観的、短所が多い場合は自分に厳しいタイプなのかもしれません。そのほか、“現実的な自分”と“理想的な自分”ではどちらを多く書きましたか。ぜひ、自分を知る手がかりにしてください。

**何が良くて何が悪いというのではありません。**まず、自分で自分のことを知って、どんな自分でも認めてあげることが大事だと思います。



自分で自分のことを客観的に知ることは大人でも難しいことです。時間があれば、お友達や、家族の方から、あなたがどんな人なのか意見を言ってもらってもよいと思います。見えていなかった自分が見えてくるかもしれませんね♪

## ★5月・6月の相談室開室日★

5 月					6 月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
3	4	5	6 ☆	7				3 ☆	4
10 ○	11 ☆	12	13 ☆	14	7 ○	8 ☆	9	10 ☆	11
17 ○	18 ☆	19	20 ☆	21	14 ○	15 ☆	16	17 ☆	18
24 ○	25 ☆	26	27 ☆	28	21 ○	22 ☆	23	24 ☆	25
31 ○					28 ○	29 ☆	30		

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、  
 【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）がいます。

**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ので、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接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。スクールカウンセラーが勤務の日は、相談室直通の番号にかけていただいて、直接お話しすることもできます。

**谷原中学校代表番号（03-3995-8036）**

**相談室直通番号（080-7356-1343）**

※「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に相談室優先電話になります。