



相談室だより

第4号

令和4年7月4日

練馬区立谷原中学校相談室

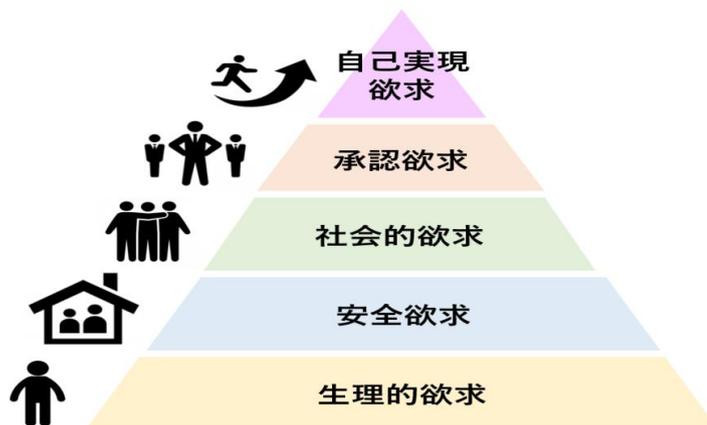
保護者の方へ 夏休みまで2週間あまりとなりました。新しい学年がスタートして、中間考査や運動会、期末考査といくつかイベントが続きました。お子様の様子はいかがでしたか。気になることや心配なことはありましたか。

保護者の方のお話を伺っていると、家で心配なこととして、「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」・・といった声をお聞きすることがあります。

家で学校のことを話さないと「勉強について行けているのだろうか」「友達と仲良く過ごしているのだろうか」「真面目に部活動に参加しているのだろうか」と保護者の方自身が心配になることもあると思います。

多くの場合、担任の先生や部活動の先生に話を聞いてみると、「〇〇くん、〇〇さんは、とてもがんばっていますよ」「友達とも仲良くしていますよ」という答えが返ってきます。家で言葉に出さなくとも、子供たちは外でとてもがんばっているということだと思います。

【5つの欲求階層】とは、マズローの人間の欲求は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あらわれてくる**、とされています。



例えば、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）→みんなから認められたい（承認欲求）→自分の進むべき道を決めていく（自己実現欲求）という流れになります。

生理的欲求と安全欲求の2つ欲求は、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お子さんは、家では安全や安心を求めて過ごしているという側面もあると思います。保護者の方も、家でお子さんの様子が気になることがあったときは、上記のような視点でお子さんを見直していただくと、少し違った一面を発見できるかもしれません。

☆【コラム】～いつもは仲良しの友達なんだけどなあ～☆

「あの子、時々イヤなときがあるのよね・・・。」いつもは仲良しの親友のはずなのになぜか腹が立つ、そんな経験はありませんか？相手の中に一つでもイヤなところを見つけてしまうと、急にその友達を嫌いになってしまうことがしばしばあります。そんなとき、どうすればよいのでしょうか？

大切なことは、相手の好きなのところもイヤなところもすべて含めて総合的にその人を見る力を付けていくことです。「友達だけど、この部分は少し」という気持ちも自然ですし、イヤなところがあっても友達であり続けてかまわないのです。

これは友達だけでなく、自分自身にも言えることでしょう。自分の中にもよいところ、イヤなところ、両方あると思います。そんなときは、イヤな自分だけでなく、よい自分にも目を向けて「私は自分を総合的に好きでいよう」と決めてみると、友達のイヤなところも少しずつ受け入れられるようになると思います。

『学校生活じぶん防衛軍』より

★7月・9月相談室開室日★

7 月

月	火	水	木	金
				1
4 ○	5 ☆	6	7 ☆	8
11 ○	12 ☆	13	14 ☆	15
18	19 ☆	20	21	22
25	26	27	28	29

9 月

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5 ○	6 ☆	7	8 ☆	9
12 ○	13 ☆	14	15	16
19	20 ☆	21 ○	22 ☆	23
26 ○	27 ☆	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。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）

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。