



相談室だより

第11号

令和7年3月3日

練馬区立谷原中学校相談室

3年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。困難な事態に直面しても、心身のバランスを保ち、適応できる能力を「レジリエンス」といいます。困ったときに少し意識してみてくださいね。

レジリエンスが高い人には、4つの心理特性があるとされています。次のような英語のキーワードであらわせます。

I am・・・本当の自分を理解すること。自分の良いところも悪いところもすべて理解し、受け入れることです。ダメな部分にも目をそらさず、自分のすべてを直視できる力です。

I have・・・人とつながる力を持つこと。本音を他者にさらけだし、こころを開いて他者と信頼関係を築ける力です。

I can・・・問題を解決できる力があること。困難な課題にも集中して粘り強く取り組み、あきらめずにやり遂げる力があることです。

I will・・・目標に向かって前進する力があること。困難な状況でも希望を失わず、他人と協働しながら困難を乗り越える力があることです。



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場所がたくさんあります。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。

☆**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 (12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～21時、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・・・？～

「何をやってもうまくいかない」「自分はなんてダメな人間なんだろう・・・」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、みなさんは思春期にあり、「自我同一性」を確立する時期と言われています。自分が何者なのか、何に価値を見いだして生きていくのか、将来どういう大人になりたいのか悩み考え、その土台を作るのが思春期であるとも言えるでしょう。

その土台作りは、慣れないことに取り組み、失敗を恐れずチャレンジすることが重要なのです。そうやって手探りしながら、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仕事なのかもしれません。

失敗に悔やむ人は「ダメ人間」ではありません。それを生かして「次こそは！」とジャンプアップ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★

3 月

月	火	水	木	金
3 ○	4 ☆	5	6 ☆	7
10 ○	11 ☆	12	13 ☆	14
17 ○	18 ☆	19	20	21
24 ○	25 ☆	26	27	28
31				



【月曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】 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。