



相談室だより



令和7年9月16日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿 健一郎
スクールカウンセラー

梅中のみなさん、こんにちは。二学期はどのようなスタートになりましたか。まだまだ体も心も調子が出ないと感じる人もいるでしょう。無理をせず、自分のペースで少しずつ慣らしていきましょう！

さて、みなさん、『本当の自分』について考えたことはありますか。一般的に、思春期に入ったころから「自分はどんな人物なのだろう」とあれこれ考えるようになります。この時期、自分自身に対して思い抱く『自分』と、他者から見られている『自分』、こうでありたいという理想の『自分』など、様々な『自分』がぐちゃぐちゃになります。「『本当の自分』って何？！」と混乱しやすい年代なのです。

ここで勘違いしやすいのは、『本当の自分』の裏には『ウソの自分』が存在するということです。例えば、友人関係を盛り上げるために口下手な人が頑張って話を振っているとします。こういう時、「『本当の自分』は無口なのに、ムリしてはしゃいで『ウソの自分』を演じている」と表現しがちです。そして、『本当の自分』も『ウソの自分』も好きになれないまま、落ち込こんでしまうことがしばしばあります。ですが、友達のために気を遣える『自分』、頑張れる『自分』も『本当の自分』だととらえることができれば、少し『自分』が好きになれそうな気がしませんか。

このように、みなさんの『本当の自分』は多様で複雑な『自分』を含んでいます。正反対、あるいは矛盾しあう『自分』もあるかもしれません、それも含めて全てが『本当の自分』です。「今の自分はウソなんじゃないか」と疑ったり落ち込んだりせず、色々な側面を内包した、豊かな『本当の自分』をみなさんどんどん発見していってくださいね。

※ 『自分』探しが難しい、苦しいと感じるときは、ぜひ相談室を利用して下さい。一緒に考えるお手伝いをさせてもらえると嬉しいです！

★ 2学期の相談室開室日 ★

| | | |
|------------|---|------------|
| 9月 | 16(火)・19(金)・22(月)※・26(金)・30(火) | ※23(火)の振替分 |
| 10月 | 3(金)・7(火)・10(金)・14(火)・21(火)・24(金)・ 28(火)・31(金) | |
| 11月 | 4(火)・7(金)・11(火)・14(金)・18(火)・21(金)・ 25(火)・28(金) | |
| 12月 | 2(火)・5(金)・9(火)・12(金)・16(火)・23(火) | |

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまからのご相談も受け付けております。お子さまについて、ご家庭で心配なことや気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。ご相談の内容は学校内で守秘いたします。先生を通じてお申し込みいただくか、下記の相談室直通電話にご連絡ください。スクールカウンセラー不在の際や面談中は、留守番電話になっております。学年・クラス・お名前など伝言を残していただければ、こちらからおかげ直しいたします。どうぞお気軽にご利用ください。

相談受付時間： 8：45～16：30

相談室直通電話（fax共通）： 03-3322-7530