

# ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室

相談室直通電話 521-2663

令和5年9月号

## 秋に向けてスタートです！！



長い夏休みが終わりました。小麦色に焼けたみなさんに久しぶりに会うことができました。自由な時間がたくさんある中、やりたいことは出来ましたか。「今年はこんなことに挑戦した。」「普段、なかなか会えない人に会うことができた。」「受験勉強や部活動を頑張った。」一人一人に2023年の夏の思い出ができたことと思います。

さて、みなさんの体と心の調子はいかがでしょう。まずは生活リズムを少しずつ普段のサイクルに戻していきましょう。夏休み明けに少し気持ちが落ち込む人がいるかもしれません。それはあなただけ起こるものではありません。学校生活が始まる中で気がかりなことはぜひ相談してください。些細なことでもかまいません。今のうちに解決していきましょう。

保護者の方には夏休み明けのお子さんの様子をいつもより気をつけてみてください。気がかりなことがございましたら学校、相談室へご連絡ください。お子さんの成長を一緒に応援したいと思います。



## 中学生はなぜ鏡をよく見るのか？



みなさんは1日に何回鏡を見ますか。そういえば小学生の時よりも鏡を見る回数が増えたなど思い当たる人は多いのではないのでしょうか。思春期になると自分とは一体何だろう（アイデンティティ）ということを実感する時期だそうです。「見た目」が気になるので鏡をよく見るのですね。でも、いくら鏡をのぞいても見えないものがありますね。自分の「内面」です。どうすれば自分の内面を見ることが出来るのでしょうか。児童精神科医の佐々木正美先生は「自分が親しくしている友人の自分に対する感想とか肯定的な（プラスの）評価をたくさんよせ集めて自己というものを作っていく」と言っています。自分の内面を知るには周りの人との関わりが大切なのです。体育祭、新人戦、秋桜コンサートなど行事も控えています。親しい人はもちろん、あまり話したことのないクラスメイトと新たな関係が築けるチャンスも増えます。人間関係を広め、深めるよい機会にしてください。

【参考文献『子どもの心はどう育つのか』佐々木正美】

## スクールカウンセラー来校日

スクールカウンセラー岩田先生のカウンセリングを希望する生徒は担任の先生に申し出て予約を入れてください。

保護者の方は相談室までご連絡ください。ほほえみ相談室直通電話 521-2663

9月8日（金）、22日（金）10月6日（金）、27日（金）  
11月9日（木）、17日（金）12月1日（金）、15日（金）

