



令和8年10月8日発行

調布市立調布中学校

スクールカウンセラー 石渡美紀 鈴木陽子

カウンセリングルームだより

どこからともなく金木犀の香りが漂い、澄んだ秋晴れの空が広がる季節となりました。

勉強や部活、友達とのことなど、頑張っているからこそ「うまくいかない」と感じることはありませんか。今回はそんな時に少し気持ちが楽になる考え方を紹介します。

どのようなプライドを持てばよい？

勉強や部活など、これまで熱心に取り組んできたものに対して、情熱が失せて燃え尽きてしまったという相談を受けることがあります。そのような状態になる原因の一つとしてプライドの高さを挙げることができます。プライドが高すぎると、困ったとき人に相談できず、一人で抱え込んでしまうことで、心の荷物はどんどん重くなっていきます。やがて、その重さに耐えられなくなった時に燃え尽きてしまうのです。

人を頼らずに頑張るプライドも大切ですが、そこに無理があると逆に頑張れなくなり、かえって人に迷惑をかけてしまうことがあります。やる気を高めるにはどのようなプライドを持てればいいのでしょうか。

失敗が苦しくなるのはなぜ？

たとえばテストの結果が悪いとき、プライドが傷つくのでその結果を見たくないし、誰にも見せたくないことがあるかもしれません。しかし、あるがままの現実を受け入れられないと、次のステップに進むことは難しくなります。

気分の落ち込みは理想と現実の落差から起こります。できない自分を認めるのは簡単ではありません。でも、その苦しみの背景には、「もっとできるはず」という思いが隠れていることがあります。

できない自分を認める

もっとできる自分になるためには、まずはできない自分を謙虚に受け入れて、自分のレベルに合った目標を設定することから始まります。自分の欠点を冷静に分析することによって、弱みを強みに変えることもできるのです。わからないことは「教えて」と聞いてみる、失敗したら「次はこうしてみよう」と考えるといった行動につながります。そして、自分の弱い所をじっくり感じて、自分の気持ちと向き合ってみます。そうすると、悲しさや悔しさ、憤りなどの感情が出てくるようになってきます。

けんきょ かしこ 謙虚さが賢くする

ソクラテスという哲学者は、自分が知らないことがたくさんあると認められる人ほど本当に学び続けられる、と言いました。自分が何も知らないことを知っている方がそれだけ賢いということです。「分からない」「教えて」と言える人は、決して弱い人ではありません。そこから成長が始まります。

できない自分を認めるのは勇気がいるかもしれませんが、そこで、心が傷ついたり、落ち込んだりしても、心の荷物が軽いうちのほうが受け入れやすいです。心の荷物が重たいなと感じた時は、話すことで気持ちが整理できることもあります。一人で抱えなくて大丈夫です。

カウンセリングルームは「困ったとき」だけでなく、「ちょっと話したいな」という時にも利用できます。よかったら、お話しに来てくださいね。

カウンセリングルーム（相談室）10月・11月の開室日

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				①	2	3
4	5	◇6	7	⑧	9	10
11	12	◇13	14	⑮	16	17
18	19	◇20	21	22	23	24
25	26	◇27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	⑤	6	7
8	9	◇10	11	⑫	13	14
15	16	17	18	⑰	20	21
22	23	◇24	25	⑳	27	28
29	30					



石渡がきます（火）



鈴木がきます（木）

ほごしゃ みなさま りよう 保護者の皆様もご利用ください

お子さんのこと、学校のことなど、気になることがございましたら、お気軽にお声がけください。保護者のみなさま 来校される場合には、相談時間の重複を避けるため、事前に電話連絡をいただくと確実です。電話での相談もお受けできます。

【日時】火曜日 8:45～16:30（石渡） 木曜日 9:00～16:45（鈴木）

【相談室直通電話】042-482-0400

直通電話には留守番電話機能がありません。

電話が繋がらない場合は学校代表電話：042-482-0275 までお電話ください。