

令和8年11月12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

朝晩の冷え込みが増し、吐く息が白く見えるようになってきました。学校生活を送る中で、友達との関わりが深まり、相手の言葉や反応が気になることもあるかもしれません。

思春期に自分のことが気になるとき

「友達に嫌われているような気がする」とか、「周りの人にどう思われているか気になる」といった相談を受けることがあります。思春期には、自分の見た目や性格、周りからどう見られているかなど、それまであまり気にならなかったことが気になり始めることがあります。このように、自分自身に向ける意識が強くなることを「自意識が高まる」といいます。

自意識が高まると、人の反応が気になって不安になることもあります。自分に目が向くようになることは、自分を知るきっかけにもなります。たとえば、友達の返事がいつもより短くて、「何か悪いことをしたかな」と心配になったとします。そんな時、「返事がいつもと違ったから、私は不安になったんだな」と振り返ってみると、自分がどんな時に不安を感じやすいのか気づくことがあります。

このように、自分の考えや気持ち、行動を少し離れたところから見つめる力を、心理学では「メタ認知」といいます。この力は、日々の出来事を振り返る中で、少しずつ育てていくことができます。友達とのやりとりを振り返ったり、自分に合った勉強の仕方を考えたりするときにも役立ちます。

自分を知ることが成長への第一歩

勉強していると、「この覚え方は自分に合っているかな？」と振り返ったり、「今日は疲れているから、30分だけ集中しよう。」と体調に合わせて学習方法を選択したりすることがあると思います。勉強ができる人は、どうやって勉強するのが効率的で効果的なのか、どうすればモチベーションを高められるのかなど、学習との向き合い方がわかっている人と言えます。

人間関係では、「今、自分はイライラしているな。」「相手はどんな気持ちだったのかな。」「自分はどう伝えればよかったかな。」と振り返ることができることで、感情に流されずに落ち着いて行動できるようになります。失敗して落ち込んだ時にも、「今回はうまくいかなかったけれど、次は何を変えてみよう。」「全部がダメだったわけではない。」と「次につながる経験」として考えやすくなります。

自分の性格や得意なこと、苦手なことなどをよく知っている人ほど、自分の持ち味を発揮できるようになる

のです。自意識の高まりを活かして自分への理解を深めることは、学力を伸ばすことにも自分に自信を持つことにつながります。

メタ認知トレーニング

自分を見つめる力を育てるために、寝る前に2~3分でいいので、振り返る時間を作ってみましょう。そこで思い浮かべてほしいのは、「今日うまくいったことは？」「今日困ったことは？」「明日は何を一つ変えてみよう？」ということです。大切なのは、「できた・できなかった」という結果ではありません。「今の自分はどうだったかな？」と振り返る習慣が、自分に合った学び方や過ごし方を見つけるきっかけになります。

ご家庭でできること（保護者の方へ）

メタ認知は、学力だけでなく、感情のコントロールや人間関係にも関わる大切な力です。

ご家庭では、「結果」だけでなく、「どう考えた？」「どうしてそうしたの？」「次はどうしてみたい？」と過程を一緒に振り返る会話が、お子さんのメタ認知を育てるきっかけになります。

困ったことだけでなく、「今日はこんなことがうまくいったね」「頑張っていたね」と小さな成長にも目を向けながら、一緒に振り返る時間を作っていただければ幸いです。

カウンセリングルーム（相談室）11月・12月の開室日

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	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12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		

◇ 石渡がきます（火）　　○ 鈴木がきます（木）

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。保護者の皆様が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けると確実です。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。

電話がつな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。