武　一　中

令和７年６月30日
武蔵野市立第一中学校
学校だより R7－6号

URL:https://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

なぜ相談するの？

校　長　　中嶋　建一郎

7/1～7/10 は相談週間です。普段は何かあれば担任の先生に相談していたと思います。今回は、「担任の先生でなくても相談してみましょう」という取り組みです。と言っても、普段から「相談は必要ない」と思い、相談していない人が多いのではないでしょうか。今回はあえて積極的に相談をしてみて欲しいと思っています。本当に相談したいときのための相談の練習と考えてください。

初めに、相談することのメリット（良いこと）や効果を確認しておきます。

その１　新たな視点を得られる

誰かに相談して、その人の力を借りることで、自分の中だけでは考えつかない新たな発想が生まれることがあります。その人の考えを参考にすることもありますが、話す中で自分の考えがまとまってくることもあります。

その２　解決の糸口を見つけやすくなる

内容によってはその問題に詳しい人や専門家に相談したほうが、より早く解決することがあります。私も仕事では、教育委員会に相談したり、先生方に相談したりすることがあります。単純に考えが広がります。法律に関することならスクールロイヤーに相談することもできます。

その３　話すことで気持ちが楽になる

人は話すことでそれまで重く考えていたことが軽く感じられるようになることがあります。このことを「カタルシス効果」と呼んでいます。たとえ解決に至らなくても、相談する、話を聞いてもらうだけで肩の荷がおりたり、スッキリしたりすることもあります。

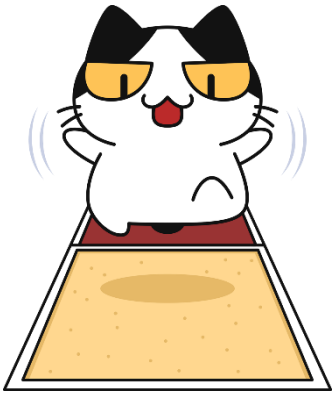
次に相談相手や相談内容に関することを確認しておきます。

皆さんの身近な人（家族・親戚・友達・知り合い・SC・先生）以外にも相談できる人がいます。市役所の相談窓口などの公的機関です。会ったことの無い人に相談するのはハードルが高い反面、だからこそ相談できることもあります。対面、電話、メール、SNS など相談手段は様々あります。

他の人がどんな相談をしているか、どんな悩みをもっているかなどを知るには、本や新聞の人生相談があります。一中の図書館の蔵書を「相談」で検索すると 20 件ヒットします。自分と同じ相談事や悩みをもっている人の回答で納得できることもあります。

一中では、生徒の皆さんが相談しやすい体制を作りたいと考えています。今回の相談週間は、その第一歩です。２学期には今回の反省を生かした方法でまた行います。今回は相談しなかった人も次回は相談してみましょう。

第一中学校　大会等の成績

【陸上】　武蔵野市民スポーツ大会（令和７年４月２０日）

種　目	順位	記録	学年	氏名
男子中学３年市内　100m	１位	12 秒 50	３年	井本　大陽
男子中学３年市内　砲丸投げ	１位	6m88	３年	北上　蓮
女子中学市内　走幅飛	３位	4m05	３年	武田　柚月
女子中学市内　800m	３位	２分 40 秒 35	２年	石川　樺音
男子中学市内　4×100m	３位	49 秒 96	２年 ３年 ３年 ３年	磯山　京志郎 井本　大陽 北上　蓮 井本　旭飛
女子中学市内　4×100m	２位	56 秒 77	３年 ３年 ２年 ３年	武田　柚月 櫻田　愛海里 石川　樺音 松田　逢