中学受験お悩みカルテ

📌 STEP1：今感じている不安を選ぶ（複数選択OK）

☑ 成績・偏差値が伸びない
☑ 模試の結果に一喜一憂してしまう
☑ 志望校が決まらない／迷っている
☑ 塾についていけてない気がする
☑ 家庭学習がうまくいっていない
☑ 子どものやる気が続かない
☑ 反抗期・メンタル面が心配
☑ 親の声かけや関わり方がわからない
☑ 夫婦で方針が合わない
☑ 学費・通学・今後の進路が不安
☑ 周囲（ママ友・親族）との温度差
☑ 相談できる人がいない・孤独感

📌 STEP2：具体的なエピソードや状況を書いてみる

どんなときに不安やモヤモヤを感じる？
例）模試の結果が悪かったときに「こんなに頑張ってるのに」と泣かれて…

_____
_

今、どんなことが気になっている？
例）志望校が定まらず、子どももぼんやりしたままで焦っている

_____
_

自分で解決しようとしたこと・試したこと
例）家庭学習の計画を一緒に立ててみたけど、うまく続かない

_____
_

中学受験お悩みカルテ

📌 STEP3：相談したい相手・聞きたいことを書いてみる

誰に相談してみたい？
☑ 塾の先生　☑ 家庭教師　☑ 受験経験者の親　☑ SNSでつながってる人
☑ その他：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

具体的に聞きたいことは？
例）成績が伸びなくても第一志望を目指し続けていいの？
例）塾と家庭のバランス、どうしてた？
例）モチベーションが落ちたとき、どう乗り越えた？

＿＿

📌 STEP4：いまの気持ちを一言でまとめると…

＿＿

（例：「がんばってるのに成果が出なくて、どう支えていいかわからない」）