



長いと思っていた夏休みも、過ぎてしまえばあっという間でしたね。少しずつ夕暮れも早くなり、虫の声も聞こえるようになりました。

「学校が始まったら、何だか疲れる」ということはありませんか。長い休みの後は、生活や身体のリズムが乱れがちです。「疲れやすい」「寝つきが悪い」「やる気が出ない」というときは、暑さによる疲れだけでなく、からだの働きをつかさどる神経も疲れ気味です。時にはゲームやパソコン、携帯電話から離れ、頭も休ませてあげましょう。不思議なことに、勉強して疲れた神経はすぐリフレッシュできますが、不規則な生活やゲームで疲れた神経をリフレッシュさせるのは、時間がかかってなかなか大変です。

インターネットや携帯電話は友達付き合いと同じです。上手に距離を取って、いい関係でいたいですね。

ヤマアラシのジレンマ



くっつき過ぎると傷つくし、一人になると寂しいし・・・
適度な距離ってむずかしい

中学生は思春期といって、こころや身体、脳が大人になる準備をしています。この時期は心が敏感になり少しのことでも心配になったり、イライラしたりしやすくなります。

「気になることがあるけれど、どうしたらわからない」「辛い」・・・そんな時には家族や先生、友だちなど誰かに話してみましよう（1学期にやった心の授業でも、相談することの大切さを学習しましたね）。もちろんスクールカウンセラーへの相談也大歓迎です。きっと今までとは違う見方や考え方を発見できますよ。

《新学期になって、こんなことはありませんか》

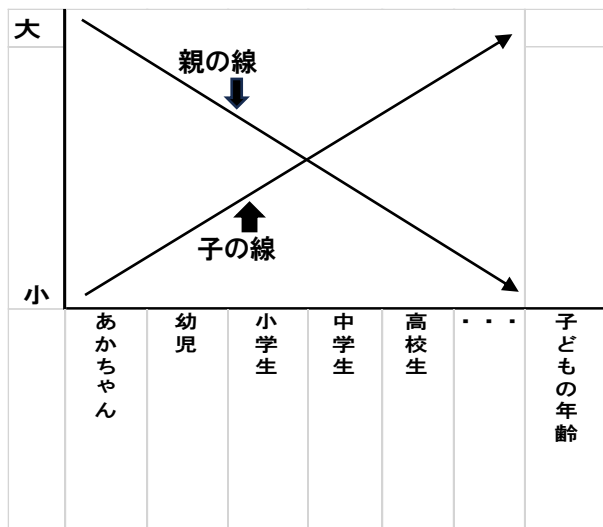


- | | |
|---|--|
| ☐ 朝起きるのがつらい。 | ☐ 友だち付き合いがめんどうになった。 |
| ☐ 学校に行こうとするとつらくなる。 | ☐ 心も身体もだるく、食欲がない。 |
| ☐ 前ほど勉強にやる気がおきない。 | ☐ なんだか泣きたくなることがある |
| ☐ 片付けや整理がめんどうになった。 | ☐ いろいろなことが辛くて、ため息が出る。 |
| ☐ これまで楽しいと感じていたことがそうでもなくなった。 | |

長い休みの後にはこういった状態になることが時々あります。自然に回復すること多いのですが、心配なことや不安なことがあったら先生やスクールカウンセラーにお話しをしてください。担任の先生に「SCと話したい」と伝えてくれれば、時間の調整をして相談できる時間を連絡します。一緒に困っていることの解決方法を考えます。雑談でも友だちと一緒にでも OK です

《保護者のみなさまへ》

① 前回のお便りで、下図の「親と子が幸せになるXの法則」についてお伝えしました。



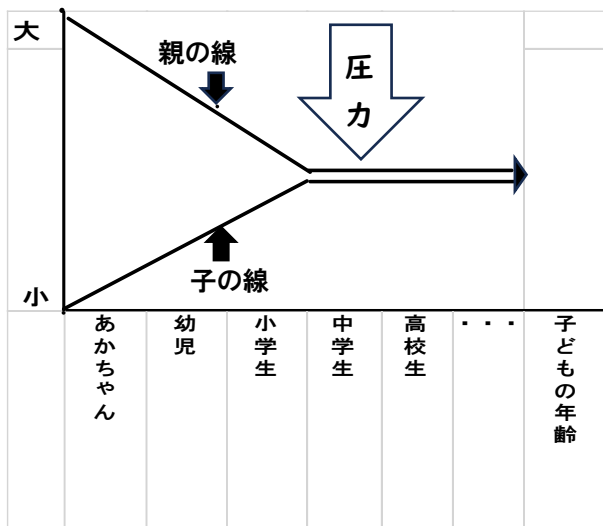
①

子どもの成長とともに、親が子どもに使う力が少しずつ減っていくので「親の線」は、右下がりになります。それに反して、子どもは自分でできる力が大きくなり、「子の線」は右上がりになってきます。

「親の線」と「子の線」が交わるところが反抗期です。

反抗期は、親離れ、子離れのために必要なステップだと言えます。

今回は、「親と子の幸せが遠くなるYの線」についてお伝えします。



②

これはXとは異なり、子どもが思春期になっても親の力が強く、子どもをコントロールしている状態です。圧力の中身は、過保護や過干渉、期待のし過ぎや厳しすぎです。

その結果、子どもは過度に親の顔色をうかがう、意欲に乏しい、新しい環境を怖がるなど自分の力が発揮できなくなり、子育ての本来の目標である自立ができにくくなります。

子育てはいつだって軌道修正できます。次回は軌道修正グラフについてお伝えします。

《参考資料》ほんの森出版『月刊学校教育相談』編集部/編

「シンプルな8つの図が子ども理解・かかわりを劇的に変える」



2学期のスクールカウンセラー相談日は下記の通りです。お申込みは電話やH&Sなどなんでも結構です。お気軽にご相談ください。

2学期スクールカウンセラー相談日 (金曜日 10時 ~ 15時 30分)

9/4、11、18、25 10/2、9、23 11/13、27 12/4、11