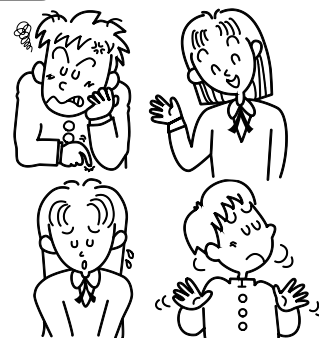


リアル思春期

前回5月のスクールカウンセラーだよりで、思春期についてちょっとだけ触れました。

実は先月ある中学校におじゃまして全校生徒のみなさんに「思春期と人間関係」というテーマでお話をしてきました。内容としてはおよそ次のようなことです。



中学生で不安や悩みを持つ人の割合：60～80%

不安や悩みの内容：「進路や勉強」（これが最も多い）「顔や体形」「性格やクセ」「友だち関係」等

思春期の特徴：①自分に意識が向き、人と比べて不安になったりする ②親に頼りたくない気持ちが出てくるが、不安なので友だちと繋がろうとし、友だちに合わせようとする。

*思春期とは、大人に向かって階段を上っている途中。修行中。

物事の感じ方や好み：人によって違いがあって当たり前。どっちが上とか、どっちが正しいとかはない。→ ①他の人の感じ方も大切に。②分かったつもりの思い込みに注意。③表現しないと伝わらない（自分も相手も大切にしたい表現を）。

悩んだり傷ついたりした時：安心できる人に話したり相談をする。好きなことをしてストレス解消をする。

その後、生徒の皆さんからの感想文が送られてきたのですが、そこにはたくさんの本音が書かれていて、「リアルな思春期」を感じました。いくつかご紹介します（文章は少し変えてあります）。

たくさん子どもたちが書いていたのは次ことでした。

- ・「**悩みを抱えているのは自分だけだと思っていたが、たくさんの方がそうだと知って安心した**」
その次に目についたのは下の2つです。
- ・「**自分はこれまで多数派に合わせてきていた。でも、自分の考えも大事にしたいんだと思えた**」
- ・「**周りからこう思われているんじゃないかと思っていたことが、思い込みだったかもしれない気が付いた**」

みんな、悩みつつも、大人に向かって一生懸命生きているんだなあと感じました。

今はまだ小学生で、「うちの子はまだまだ思春期には程遠い」と思っているても、あっという間に成長し思春期はやってきます。

子どもたちが成長するのと同様に、親も親として成長していきます。親同士で話したり、本やテレビなどで情報を得たり、そして何よりも実際に自分の子どもとの関りの中で考えたり体験することで、成長していけるのだと思います。困ったときには学校にも相談してくださいね。

（美園小スクールカウンセラー 荻原高子）

スクールカウンセラーの勤務予定日（9月分） 9/7（水）、9/28（水）

相談の申し込み方法 お子さんの連絡帳か電話で、スクールカウンセラーとの相談希望日時をお伝えください。その後、調整をしたいと思います。 美園小：72-8088