

約3ヶ月に及んだ休校がようやくあけ、分散登校が始まりました。在校生のみなさんは、この期間をどのように過ごしたのでしょうか。生活リズムが崩れてしまった人や、気持ちが落ち込んだりした人もいたかもしれません。また、いざ学校が始まるとなると、課題のプレッシャーで登校不安が生じた人もいたかもしれません。休校期間中で話す機会がなかった人も、ぜひこの機会にカウンセリングを受けてみるとういのではないのでしょうか。カウンセリングの詳細は以下の通りです。生徒だけでなく保護者のみなさんもうぞご利用ください。連絡お待ちしております。

information

来校日：毎週月曜日（変更あり）2時間目から6時間目と放課後

場 所：応接室

予 約：①応接室のドアの「カウンセリング予定表」に○をつける。

②保健室の住谷先生に「予約入れました」とひとこと声をかける。

スクールカウンセラー小松先生6、7月の来校日

6月15日(月)、6月29日(月)、7月6日(月)、7月16日(木)、9月2日(水)

スクールカウンセラー小松典子先生のコラム

今回は小松先生から特に保護者の方々へ届けたいメッセージをいただきました。思春期を迎えた中学生そして高校生はどんな発達段階にいるのでしょうか。ぜひご一読ください。

1 親との距離を置きはじめる時期です

親からの話をうとましく感じ、自己主張が増える時期です。親に頼らず何でも自分でやっという気持ちと、自信がないために親に頼りたいという気持ちの間でこころの揺れ動く時期でもあります。そのため、親との間に距離を置き、秘密を増やしたい時期でもあります。

2 自分自身に関心が向き始めます

服装や髪型など外見が気になり始め、鏡をのぞく時間が増えます。自分の体つきが気になり、ダイエットへの関心も高まる時期でもあります。

また、自分のことについて劣等感と自尊心の間で揺れ動き、今まで自信満々な態度が一転して、急に自信を失ったり、プライドが傷ついたりして落ち込むようなことも見られます。

3 友達とのつきあいに変化してきます

友達とのつきあいが増え始め、親の言うことよりも友人の言うことが大切に思える時期です。

異性への関心も高まり、異性の友人とのつきあいが始まるのもこの時期です。

一方で、友人との関係に非常に敏感になる時期でもあります。この時期の子どもたちは「友人にどう思われているか」ということに多くの注意を払いながら生活をしています。例えば、個々の友人に合わせ、グループの「ノリ」に合わせ、実に明るくふるまっているように見えます。しかし、子どもによっては、それだけでヘトヘトに疲れてしまうほどの気遣いをしていることもあります。

4 「自分とは何か」を問う時期です

中学生から高校生くらいの年齢になると、「自分とは何か」「自分は何をしたいのか」「自分は何を求めているのか」を問う時期です。しかし、子どもに将来の進路をたずねてみても、「別に」「どっちでも」などと答え、そのくせ身に着ける物や持ち物にはこだわりを見せたりするので、親や周囲は「将来のことは何も考えていないのではないかと心配になるようです。

子どもたちは、漠然と「何かつまらない」「学校にいてもおもしろくない」「やりたいことが見つからない」など感じてはいますが、「自分とは何か」「自分は何をしたいのか」といつも考えているわけではありません。むしろ、何か困難にぶつかり、立ち止まって考える時に「今まで自分は何をしていたんだろうか」「自分は何をしたいんだろうか」「自分とは何か」といった疑問にぶつかるようです。

5 とまどいと不安に揺れ動きます

自分のこと、気持ちのこと、からだのこと…とまどいと不安に揺れ動きます。しかし、親や教師など大人には知られたくない…。そんな気持ちになるのがこの時期の特徴です。

悩んでいるようすが見られたら、問い詰めて悩みを聞こうとするのではなく、悩んでいる気持ちを支えてあげましょう。「精いっぱい悩むことは大切なこと」と言葉を添えてあげるのもいいでしょう。そして「相談したくなったらいつでも相談して」と伝えてみてください。

6 じっくり悩むことが大切

悩むことについて「くらい」「時間がもったいない」「意味がない」とマイナスのイメージを持つ子どもたちは少なくないように思います。しかし、精いっぱい悩むことで、自分なりの納得できる結論を出していくことが大切なのです。

子どもたちがじっくり悩み、考える時間と場所、そして一緒に悩んでくれる人を大切にしていきたいものです。

いかがでしたか？今回の休校期間中に今までとは違った様子が見られたり、様々なストレスを抱え不安定になったりしている子どもには悩んでいる気持ちを支えたり、気持ちに寄り添うことが必要だと言われても、具体的にどうしたらいいのでしょうか。裏面に文部科学省発行の「子供の心のケアのために」を掲載しますので興味のある方はご覧ください。

また、本校のスクールカウンセラーは生徒はもちろん、保護者の方からのカウンセリングもお待ちしております。

