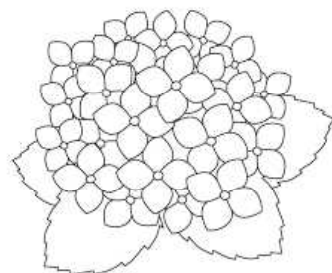


在校生の皆さん、新年度が始まって早くも2ヶ月が過ぎました。中間考査、紫陽祭を終え、新しいクラスや環境にもすっかり慣れたのではないのでしょうか。しかし、梅雨のこの時期は、蒸し暑い日が続く一方で、寒い日があったりと体調がくずれがちです。雨が降っていると外出がおっくうになり、傘を持っていくのも面倒で、髪の毛もまとまらなくなるし、気持ちもふさぎ込みやすくなります。また、梅雨前線による低気圧の影響で、食欲不振、頭痛、だるさ、めまい、不安感、不眠など様々な症状が起こりやすくなるともいわれています。

気分がふさぎ込んでいる人、紫陽祭で燃え尽きて、やる気が起こらなくなってしまった人、期末考査3週間前のプレッシャーに押しつぶされそうな人、ぜひこの機会にカウンセリングを受けてみると良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どうぞご利用ください。連絡お待ちしております。



information

来校日：毎週水曜日（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6,7,9月の来校日

6月9日(水)、6月30日(水)、7月7日(水)、7月14日(水)、9月8日(水)



スクールカウンセラー小松典子先生のコラム

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラー小松典子です。今回は、保護者の方々に向けてあるメッセージをご紹介します。私が心理学に興味を持ち、その中で「思春期の健康な衝動性」についてとても参考になった大河原美以教授のメッセージです。今まさに思春期まっただ中にお子さんに、親としてどう関わっていくべきか悩んでいる保護者のみなさんのお役に立てたら嬉しいです。

先日、「思春期を迎えるわが子にどう向き合うか」という講演会を依頼されました。その打合せの中で、保護者たちは、子どもが思春期に入ることを「怖いこと」として語っていました。日本では娘が初潮を迎えるとお赤飯を炊くという風習もあるわけなので、なんとも違和感がありました。そこで気づいたのは、「思春期」という言葉が「反抗期」という言葉と同義で使われているということ、そして親の幸せのために、子どもが不快を表出しないように育てる傾向が強い昨今、子どもが不快を表出するようになるらしい「思春期」は、親に強い予期不安をもたらしているということでした。

思春期＝反抗期ではありません。思春期は性ホルモンが分泌されて、子どもを産むことができる身体に成長する生物としての発達の時期をさしている言葉です。思春期は身体の成長・変化によって始まります。並行して心理面においても「自己の確立」が大きな課題になります。それは、親の感情と自分の感情は違うということを確認して、親とは別の存在としての自己を作り出すというプロセスです。だから、思春期は「(親からみると)反抗期」になると一般的に理解されているわけです。「反抗期」を支えている思春期の衝動性は、こういった心身の変化から必然的に生じるものであって、本来は健康なものです。その衝動性によって、殻をやぶり親からの自立を果たし、自己を確立することができるのです。

しかしながら、思春期に至るまでの乳幼児期・児童期の親子関係のあり様によっては、ゆがんだ衝動性が表出されることとなります。問題は「思春期」ではなく、それまでの親子関係なのです。乳幼児期から児童期において、自分自身の不快感情や身体感覚を親から承認されてきた子どもは、不快を含めた自己を統合することができるので、思春期において思わず衝動性が発露することがあったとしても、理性的な自己からさほど逸脱することはないのです。しかしながら、泣いたりぐずったりすれば愛されないという関係性の中で育ってきた子どもは、自己の不快を解離させた自我状態で親に適応してくるために、思春期になって親から自立したいという衝動性に突き動かされたときに、それまでに封印(解離)していたネガティブな自我状態が暴走するという逸脱が起こるのです(大河原美以『子どもの感情コントロールと心理臨床』日本評論社、2015年)。

執筆者紹介

大河原美以(おおかわら・みい)

東京学芸大学教育心理学講座教授。博士(教育学)。専門は子どもの心理療法と家族療法。

