

■今日のことば

雨が降り出してきたら、舌打ちなんかせず、軒下に出て悠然と傘を広げよう。
傘がなけりゃ、ああ結構な、お湿りじゃないかと言おう。
人間関係もこの雨と同じだ。対応の仕方はいくらでもあるものだ。
要するに、自分のため、できるだけ気持ちよく過ごすためには、いやな言葉を吐いたり
いやな思いを抱いたりしてはならない。

～ エミール=オーギュスト・シャルティエ／ペンネーム：アラン(フランスの哲学者) ～

★心理学まめ知識 【思春期ってなに？】

参考文献：心が元気になる本

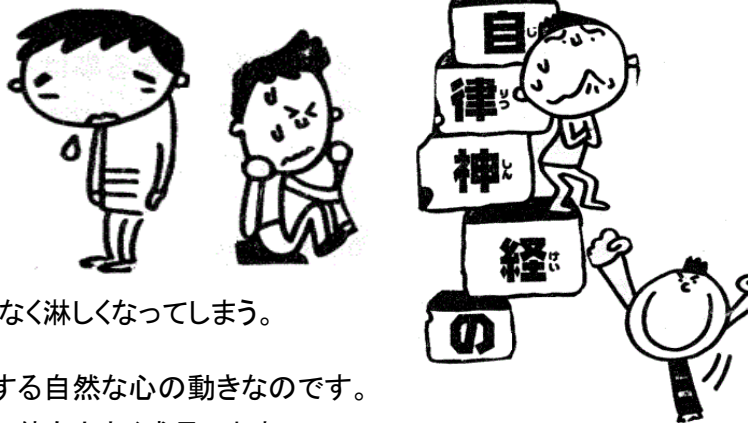
みなさんのなかには最近、わけもなくともイライラしたり、落ち込んだりする人は、いませんか。
また、もっと小さいときは平気だったのに、今は他の人にどう思われているか、すごく気になる人もたくさん
いるのではないのでしょうか。

思春期という言葉聞いたことがありますか？これは、小学校高学年から、高校生くらいまでの時期を
さす言葉です。ですから今のあなたは、まさにこの思春期のまっただなかです。

体と心に変化がおとずれる

最近こんな事はありませんか？

- ①特に大人に対して、わけもなくイライラする。
- ②衝動的になにか大きなことをしたくなる。
- ③夜、自分の部屋で一人になった時、どうしようもなく淋しくなってしまう。



これらは、苦しいけれど思春期には誰もが経験する自然な心の動きなのです。

また、思春期は『第二次性徴』という時期にあつて、体も大きく成長します。

この時期には、“性ホルモン”が分泌されるようになり、男の子は体つきががっしりしてきたり、体毛が濃くなったりし、声変わりもします。また女の子は、体がまるくなり、生理が始まります。体も大人になる準備を始めているわけです。

ただ、この“性ホルモン”がたくさん分泌されると、いろいろと不調が出てくることがあります。それを『自律神経の乱れ』といいます。

自律神経は性ホルモンの影響を受けやすい



自律神経とは、心臓を動かしたり、汗をかいたり、体温を調節したりといった体の自然なはたらき(生理反応)を
あつかう神経です。眠くなる、悲しいときに涙が出る、緊張するとドキドキする、というのも、みんな自律神経が
かかっています。この自律神経と性ホルモンは、脳の中の同じところが、これらのはたらきを調整しています。
調整役が同じであるため、これらはお互いに影響を与えあっています。

だから、体が大人になる準備をはじめ、性ホルモンがたくさん分泌されると、自律神経も影響を受けて、その
はたらきが乱れることがあるのです。

自律神経 が乱れると……

お と な へ の

では、自律神経のはたらきが乱れると、どうなるのでしょうか。

夜になっても、なかなか眠くならなかったり、反対に、朝になっても眠くてたまらなかったりすることがあります。また、体温の調節がうまくいけなくなり、暑い日なのに、寒く感じたりすることもあります。

そして、たいしたことないと思っているのに、とても悲しくなったり、落ち込んだり、感情が大きく乱れるのです。最近、わけもなくイライラしたり、落ち込んだりする……このような気持ちの大きな動きは、体の成長に伴って起こる、自然な反応なのです。

以上、誰もが通る思春期の仕組みが少しでも理解できましたか？青春の日々を過ごすみなさんの智慧(ちえ)として、頭の隅に入れておくと、次のステップへの道が拓ける事もあると思います。



◇さわ相コラム 『子供が悩んだり考えたりする時間を用意してあげること』&『具体的にほめること』

先日、『不登校児童生徒を持つ保護者の会』のお話を伺う機会がありました。

中学校時代、殆ど学校へ行けずにいたお子さんは、今や社会人になりましたが、当時をふり返り、不登校生を持った母親として少しでも経験を活かしたいと会を発足したそうです。大変貴重なご意見を伺いましたので紹介いたします。



『最初はなんでうちの子が？私の育て方が悪い？と毎日落ち込んでいたけれど、それは子供を覗いていたというより自分が困っていたという自分の目線だった。子供を信じて任せて待つ。というのは言葉では簡単だが難しい。色々苦悩しながらも、結局子供は自分で選んだことしかできない。その上で親ができる事は子供が悩んだり考えたりする時間を用意してあげる事。そして、成長には時間がかかるので、比べることなく個人のタイムスケジュールを考える。』という結果に至ったそうです。これは、不登校生に限らず、どのお子さんにも当てはまります。お母様の実体験から出た率直で重みある言葉が伝わります。



一方、今や社会人になったお子さんからはこんなお話がありました。

『中学校の勉強が抜け落ちている事に大きな不安がある。不登校の経験はいつか生きる。勉強はいつでもできる。とよく言われるが、そんなに簡単ではない。一生何らかの形でつきまとうだろうが、それを乗り越えてこそ、これからの人生が新たに拓けると思う』という切実で力強いメッセージをいただきました。



支援者として重要なのは、良いところを探すということ。そして、それを言葉にして伝えるという事だと思えます。ご家庭でも、教育現場でも、具体的に褒めることが大きな効果をもたらします。なぜなら本人の自己理解を深め、信頼関係を形成し、対処行動を編み出す切り口になっていくからです。人間はついマイナス面に目がいきがちです。

自分自身への声がけも含め、良い点を探すプラスのイメージ力をアップさせたいと思いました。



☆さわやか相談室

1. 場所 : 1F保健室のとなり
2. 開室時間 : 月～金 10:00～16:30
3. スタッフ : さわやか相談員 大熊 照代
スクールカウンセラー 堀 絵里子 (火曜日)
スクールソーシャルワーカー 河崎 昭子 (月1回)

☆生徒のみなさんへ☆ 困ったこと、悩みなど、一人で抱え込まず、話に来て下さい。
昼休み・放課後利用できます。

☆保護者様へ☆ 面談ご希望の場合は、お電話にてご予約下さい。

また、電話によるご相談も承っております。お気軽にご利用下さい。

