

さわやか通信

さいたま市立常盤中学校
さわやか相談室だより No.5

平成28年8月30日

■今日のことば

『大切なのは、自分のしたいことを自分で知ってることだよ。その内なんてアテにならないな。今がその時さ。いつも優しく愛想よくなんてやってられないよ。理由はかんたん。時間がないんだ』

～ムーミン～

★思春期ど真ん中！

一般的に思春期は小学校高学年から10代後半までの、学童期と成人期をつなぐ移行期と考えられています。つまり、中学生はまさに思春期ど真ん中です。認知の発達で子供は成人と近い物事の捉え方ができるようになり、アイデンティティを確立していく時期です。「思春期危機」と呼ばれるほど誰もが不安定になる時期でもあります。

○思春期の子どもに関わる大人の役目

思春期に大切なのは、社会での役割を探しているときに社会で孤立しないこと＝信頼できる人がいる。困ったときに助けを求められる。居場所がある。そして家が安心できる場所となることです。子どもを見守り、必要に応じて受けとめることが、この時期の子どもに関わる大人の役目です。

○思春期の子どもへの関わりで大切なこと

- ①子どものよい面に目を向けて関わる。
- ②子どもの行動の背景にある気持ちを想像し、頭ごなしに叱らない。
- ③禁止・否定の言葉かけや、過度な質問や命令は控える。一呼吸おいて見守る姿勢を持つ。
- ④気持ちや提案を伝えるときは「I(アイ)メッセージ」で伝える。「私は〇〇と感じた」「私だったらこうする」など。
- ⑤成長を当たり前と思わず、我慢していたり、出来ていることを言葉で具体的に伝える。

○思春期の子どもの成長のために

大人自身も自分のことを大切にし、完璧を目指さずに、今子どもと関わりが出来ていることに目を向け、自信をもちましょう。子どもの持っている力を信じ、温かく見守り、必要に応じてありのままの子どもを受け止めましょう。

○こんな時はご相談ください

子どもは、多少つまずきつつも、家族や周りの大人、友人関係に支えられ、成長していきます。一方で、思春期は精神疾患(統合失調症、うつ病など)が出現しうる時期でもあることが特徴です。これまで気付かれなかった発達障害の特性がこの時期に気づかれることもあります。そのため、子どもに以下の症状や気になることがある時は、一人で抱え込まず相談しましょう。

・眠れない日が続く。 ・食べられない日が続く。 ・自分を傷つけたくなる、傷つけてしまう。

・人に暴力を振るってしまい、なかなかコントロールできない など 【参考文献】永井徹監修「思春期・青年期の臨床心理学」

●相談室活動

1. 場所 1階保健室のとなり
2. 開室時間 月曜日～金曜日 10:00～16:30
3. スタッフ
さわやか相談員 1名。(月曜日～金曜日)
スクールカウンセラー 1名。(火曜日)
スクールソーシャルワーカー 1名。(毎月1回)

☎048-831-5054 (相談室直通)



寝子です。
夏休みは楽しんだかい？
さあ、二学期だ！
マイペースでやるべ！