



# 相談室だより No.6

## 生徒のみなさんへ

令和2年7月10日

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

学校が再開して1か月余、梅雨の時期、気候の影響もあり疲れが出たりしていませんか？心身の調子が整いにくいことはありませんか？ちょっと疲れた、やる気が起きない、など感じられたられる人もいれば、見過ごしてしまう人もいるのでは、と思います。

やっと再開した学校生活を、自分が思っている以上に頑張っていることもあります。みなさんは友達や家族を思いやるのと同じように、自分を思いやる事が出来ていますか？

今回は頑張っている自分を思いやるためのお話をさせていただきます。



### ヒトはネガティブに考えるようにできている？

周りからすればうらやましいくらいの状況でも、たった一つの失敗にとらわれてしまうことが、時にあるかもしれません。それは、実は人間の本能の一部が働いているからなのです。

人間を含めた動物はみな、「嫌だ」「怖い」というネガティブな感情に敏感です。というのも、危険をいち早く察知できなければ、命を落としてしまう恐れがあるからです。そのために、自分についてネガティブに考えてしまうことは、自然なことともいえます。

とはいえ、いつも自分を責めてばかりいると、気持ちが苦しくなってしまいます。だからこそ、意識的に自分を思いやることが必要なのです。

何かうまくいかないことはあった時に、みなさんは自分にどんな言葉をかけますか？「十分頑張った」「次は〇〇を△△すればうまくいくから大丈夫」などの言葉を、試しに心の中で自分に言い聞かせてみてください。きっと心が落ち着くと思います。

それでも難しい・・・と思った人は、どうぞ相談室へ！

### カウンセラー勤務予定日

月曜・水曜は 上町真由美  
火曜は 相楽直子  
金曜は 秋田貴与子  
がお話を聴かせて頂きます。

7月	相楽（火曜）	7日	14日	21日	28日
	秋田（金曜）	3日	10日	17日	31日
8月	相楽（火曜）	25日			
	秋田（金曜）	28日			
9月	相楽（火曜）	1日			
	秋田（金曜）	4日	11日	18日	25日



令和2年7月10日

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

コロナ禍の中、子供たちは頑張って毎日を過ごしています。もちろん保護者の皆様も、初めての経験の中手探りで過ごす場面も多々あるのでは、と思います。ましてや、思春期真っただ中の子どもたちの対応に心配や不安を感じられることも多いと思います。そこで数回にわたり、効果的な「子どもへの接し方」をお話しさせて頂きたいと思います。今回は思春期の特徴をお話しします。

#### まず、【思春期の特徴として】

- ・ **第二次性徴期**であり、大人への変化のための大切な時期です。
- ・ 急に大人びた発言をしたり、子供じみた態度を取ったりと**両価的**です。
- ・ 家では口をききませんが友達に愛想を振りまいたり、**内の顔と外の顔を区別**します。
- ・ 周囲と比較する力が成長する時期であり、**罪悪感が強まる**時期です。

#### 【この時期（思春期）に必要なこととして】

- ・ 罪悪感が強まる時期なので、ネガティブに考えやすいことがあります。**自分の存在に対する肯定感や他者に対する安心感**を持てることは大切です。
- ・ 大人になるための練習として、自分で考え決める、それに対して責任を持つ練習が必要です。**自己決定に対して家族に待ってもらう時間**が必要です。
- ・ 門限や親の価値観・道徳観を伝えるための「**枠**」（許されること、許されないことなどの範囲）「**モデル**」（こう成長して欲しいという理想像）を示すことは大切です。

#### 【家族にとって必要なこととして】

- ・ 親自身が困った時に相談や愚痴をこぼせる相手を持ち、孤立することを防ぐために、**親自身の支えやねぎらい**は大切です。
- ・ 親の一致した態度や方針は子どもに安心感を与えます。その都度方針が変化すると困惑します。
- ・ 子どもは様々な試行錯誤を繰り返し安定します。**思春期の特徴を理解**しましょう。



次回は「効果的な声のかけ方」をお伝えする予定です。

相談室はご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話（03-3545-8011）していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。